ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№9 (249) МАЙ 2012



ПИСЬМО В НОМЕР

Одна на всех победа...

Скоро большой праздник – День Победы. Все мы знаем, какое это горе – война. Участников боевых действий осталось совсем мало, но многие из читателей нашей газеты родились и выросли в те трудные годы. Многие потеряли в войну родных, близких. Конечно же, все отразилось на здоровье. Но трудности и лишения закалили людей, и наше поколение умеет с ними бороться. Сейчас мирное время, однако жизнь тоже нелегкая, особенно для пенсионеров. И все же, как бы ни было тяжело, вместе мы справимся: поделимся рецептами лечения, поддержим друг друга морально. «Лечебные письма», которые я выписываю уже не первый год, – наш спасательный круг. Они помогают поддерживать здоровье и боевой дух не только мне, но и многим моим знакомым. Читая любимую газету в эти предпраздничные дни, я задумался о том, в чем сила государства и каждого из нас. Ответ прост: сила – в единении. Когда-то все мы были единым народом, и у нас было сильное государство. Это и помогло спасти мир от фашизма. Теперь меняются границы, но люди все равно остаются людьми, и пример тому – наша газета. Вместе мы победили в войне – вместе победим и болезни, и другие трудности. Всех друзей «Лечебных писем» поздравляю с Днем Победы! Желаю вам и вашим близким крепкого здоровья, долгой и счастливой жизни под мирным небом!

Кравцов В.С., г. Смоленск

ЦИТАТА

Поздравляю с праздником тех, кто помнит войну, и тех, кто никогда не видел ее ужасов. Дай Бог всем нам мира и добра!

Скачкова М. А., г. Пермь

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Поздравляем вас с наступающим праздником – Днем Победы! Желаем крепкого здоровья, благополучия и, главное, мира. Пусть наши дети и внуки никогда не увидят тех ужасов войны, которые пришлось пережить старшему поколению. Но какими бы грустными ни были воспоминания, мы должны о ней помнить и рассказывать следующим поколениям, чтобы такого больше никогда не случилось. И в этом выпуске газеты вы найдете несколько писем, в которых читатели делятся своими воспоминаниями о том времени. Они очень важны еще и потому, что учат нас справляться с любыми трудностями.

И сейчас многим тоже приходится нелегко, несмотря на мирное время. И для кого-то народная медицина – единственное спасение, сколько бы на нее ни нападали в телевизионных передачах. Ведь в природе всегда найдутся лекарства от многих болезней, и люди их используют испокон веков.

Сейчас каждый из вас может поддержать любимую газету и народную медицину в целом. С 1 апреля открыта подписка на «Лечебные письма» на второе полугодие. Поддержите газету – подпишитесь! Помните о том, что подписка – еще и отличный подарок вашим близким и друзьям. Особенно тем, кто из-за маленькой пенсии не позволяет себе дополнительных расходов. Подписавшись на нашу газету и порекомендовав ее своим знакомым, вы поддержите и больных людей, в основном социально незащищенных. А заодно и «Лечебные письма», которым тоже приходится выживать в наше нелегкое время. Это и будет ваша посильная помощь любимой газете. И, конечно, пишите нам чаще – ваших писем ждут тысячи больных. Будьте здоровы и счастливы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **14 МАЯ**

В прошлом году опубликовали мое обращение с просьбой поделиться опытом лечения диабета 2-го типа и паховой грыжи у друга. Выражаю сердечную благодарность всем, кто откликнулся на мою просьбу и поделился опытом, знаниями!

Спасибо Сонюшкиной Н.И. из Читы, Егоровой Н.Г. из Краснодара, Назаровой С.Н. из Зуевки Кировской обл., Горняк Н.В. из Самбора (Украина), Карповой Н.А. из Краснотурьинска, Игнатьевой С.И. из Пскова, Талай В.П. из Канска, Данько И.М. из Лисичанска, Вечерней О. из Режска, Нестеренко В.В. из Лукьянова, Лушпаевой В.Е. из Каширы, Большаковой Л.С., Бесовой О.Н. и Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга, Власенко М. из Челябинска и многим другим, кто ответил мне по существу

Читателей и коллектив «Лечебных писем» поздравляю с наступающими праздниками! Желаю творческих успехов в труде, благополучия в семейной жизни, любви и доброжелательности. Всем крепкого здоровья, счастья, мира и добра!

Адрес: Мандругину В.И., 350005, г. Краснодар-5, Авиагородок, д. 28, кв. 35

Благодарю вас за публикацию моей просьбы о помощи в лечении туберкулемы. Спасибо читателям, которые откликнулись на письмо! Особая благодарность за рецепт Киселеву Александру Степановичу из г. Уфы. По-моему, это то, что мне нужно. К тому же средство простое в изготовлении, да и неприятностей от него не будет. Я лечусь медикаментами и народными средствами, а такого еще не встречала. У меня очень много рецептов от туберкулеза, но это иное заболевание. Я не лежала в больнице, не было ни температуры, ни кашля. Болезнь у меня нашли с помощью компьютерной диагностики.

Отдельная благодарность читателям, которые сделали для меня ксерокопии рецептов: Заболотней Т.В. из Краснодара, Соколову А.Е. из Георгиевска (Ставропольский край), Братаевой Наталье из Пушкина, Талому В.П. из Канска. Высылать травы, настойки мне не надо. Спасибо, я сама все найду и сделаю. Еще раз всех благодарю за участие и помощь!

Адрес: Горячевой Т.А., 456300, Челябинская обл., г. Миасс, ул. Академика Павлова, д. 15, кв. 54

Уважаемая редакция, от всей души благодарен вам за то, что напечатали мое письмо. В прошлом году я писал о проблеме с желчным пузырем. Очень прошу через нашу газету отблагодарить тех, кто откликнулся. Писем пришло очень, очень много со всей нашей страны, а также из Беларуси, Украины, Казахстана.

Благодарю Киселеву Г.А., Емельянова А.Л., Касьянову Т.Д., Шурупову Н.А., Кузнецову Н.В., Суховерхова О.М., Карпову Н., Талая В.П., Крестьянчикову Л.Е., Агарева В.С., Букарева Ю.В., Данько И.М., Зайцева В.В., Синегубова А.Н., Большакову Л.С., Нестеренко И.В.и многих других.

Спасибо за ваши советы, рецепты! Здоровья всем вам и вашим семьям!

Адрес: Тырышкину А. Н., 633009, Новосибирская обл., г. Бердск, Микрорайон, д. 45, кв. 19

Говорят, дети войны – самые выносливые люди, хоть и здоровье у них подорвано. Похоже, это правда. Может, здесь какой-то секрет, какая-нибудь военная тайна?

Дети войны

Да, есть особый секрет у тех, кто еще помнит годы лишений, связанных с войной, разрухой. К этому поколению относятся мои родители, их братья и сестры, друзья. Да и на работе приходилось общаться с теми, кто родился в 30-40-е годы прошлого столетия. А секрет здоровья могу открыть сразу. Если сформулировать вкратце, то вот он: никаких излишеств. Пожалуйста, пользуйтесь и будьте здоровы! Только для современного человека, наверное, все не так просто. Ведь такое правило было продиктовано самой жизнью.

Вот, например, моя мама – старшая из детей в большой крестьянской семье. Родилась в 1933 году в Сибири, там же и выросла. Бомбежки, крови не видела, но лишений в детстве хватило. Все самое вкусное, полезное – лесные ягоды, орехи или чудом сохранившийся кусочек сахара – все младшим братишкам. Тетрадок в школе не было, и дети писали на обрывках бумаги. Одежду, даже нижнее белье шили себе сами. Не только игрушки, но и мебель мастерили своими руками. И всю работу по дому делали наравне со взрослыми. Мужчины ушли на фронт. Кому же заготавливать дрова, обрабатывать землю? Так что моя мама была на все руки мастерица.

Помню, как-то, уже в моем детстве, мама готовила новогодний стол. И вдруг говорит: «Слишком вкусно получилось. Это детям». Война давно закончилась, наша семья жила небедно, но ничего «слишком вкусного» родители себе не позволяли даже в праздники. А в будние дни и подавно. Только простая, натуральная и полезная еда. Не подумайте, что от жадности, – наоборот. Видимо, так уж все устроено у них в голове. Организм привык получать только самое необходимое, чтобы выжить. И поэтому он постоянно в тонусе: нормальное пищеварение, сильный иммунитет, выносливость и активность до глубокой старости. Мама дожила почти до 80 лет, несмотря на болезни сердца, сосудов. А у кого их нет? Только более молодое поколение сейчас умирает от инфарктов, инсультов, а дети войны умеют жить даже с тяжелыми заболеваниями.

Умеренность не только в еде, но и во всем остальном помогает человеку стать мудрее, не расстраиваться по пустякам, заботиться о ближних и никому не завидовать. Конечно, такие люди живут дольше. А вот ветеранов, участников боев осталось совсем мало. Ведь прошло уже 67 лет с тех пор, как мы живем под мирным небом. Скоро День Победы. Низкий поклон всем, кто для нас ее завоевал. Я поздравляю с великим праздником тех, кто помнит войну, и тех, кто никогда не видел ее ужасов. Дай Бог всем нам мира и добра!

Скачкова М.А., г. Пермь

Почему болезнь возвращается?

Иногда в просьбах о помощи люди в панике пишут, что болезнь вернулась. Например, несколько лет назад человеку удачно сделали операцию, или ему посчастливилось подобрать эффективные лекарства, народные средства, и все было хорошо... Но вдруг – рецидив. Почему так происходит?

Около трех лет назад я испытал на себе фантастические возможности современной медицины. Сильно беспокоили камни в мочевом пузыре, и я решился на цистолитотрипсию. То есть лег в больницу, где была «камнедробилка», и там мои камни благополучно раздробили. Уже через пару месяцев почувствовал, как прекрасна жизнь без этих мучительных приступов. Ведь болезнь регулярно меня изводила. Но вот прошло около полутора лет – и на УЗИ снова обнаружили камни! Неужели все сначала?! Страшно было даже подумать о новой операции. Вот тогда я призадумался, почему болезнь вернулась. Стал вспоминать, что делал не так, и пришел к таким выводам.

Когда человек освобождается от боли, он словно заново рождается на белый свет. Особенно если боль его мучила не один год. Вот и я, выписавшись из больницы, сначала строго соблюдал диету и все остальные рекомендации врача. Решил, что больше не допущу такого. Даже в голове прояснилось. В то время выписал себе «Лечебные письма», чтобы полностью перейти на здоровый образ жизни. В газете нашел немало подходящих рецептов. Тогда же бросил курить, изменил многие привычки, особенно в питании. Начал изучать лекарственные растения и кое-какие из них даже посадил у себя на даче, хотя раньше не любил туда ездить. Посильный труд на свежем воздухе стал приносить огромное удовольствие. Я взбодрился, стал больше всего успевать на работе, и личная жизнь вроде бы начала налаживаться... А потом сорвался. Не буду рассказывать, почему, так как причина личная. Скажу только, что вернулся к прежней своей жизни, к старым привычкам, и болезнь тоже начала возвращаться.

Что же в итоге получается? Бесполезно лечить какое-либо заболевание, если ты живешь по-старому. Ведь к нему привели те самые старые мысли, эмоции, привычки! Допустим, больной пьет таблетки, травы, а сознание не меняет. В таком случае ему не помогут даже самые передовые достижения медицины. В лучшем случае наступит временное облегчение. Чтобы избавиться от болезни навсегда, необходимо измениться! Ведь человеческий организм – очень сложная система с механизмом самонастройки. А кто управляет этим механизмом? Сам человек с помощью собственного разума и душевных усилий. Поэтому можно вернуться к полноценной жизни, только изменив образ жизни и мыслей. Сейчас я снова на пути к здоровью. Не хочу опускать руки и всем желаю успехов на этом нелегком пути!

Егоров П.Т., г. Москва

СКОРАЯ ПОМОЩЬ НАТРУЖЕННЫМ РУКАМ

Я парикмахер с двадцатилетним стажем. Кроме спины и шеи, в постоянном напряжении находятся кисти рук. После рабочего дня болят пальцы, плохо разгибаются суставы.

Освоила несколько процедур, которые помогают разгрузить руки и предотвратить развитие артрита, артроза. Наверняка мои советы пригодятся и дачникам. Сейчас как раз начинаются активные работы в огороде. При вскапывании грядок, посадке растений, а потом при их прополке пальцам тоже приходится несладко. И если вовремя не обратить на них внимания, потом могут появиться серьезные проблемы с суставами. Чем вы можете помочь уставшим рукам?

- Делайте перерыв в работе и при любой возможности проводите гимнастику для пальцев. Кроме обычной зарядки, я использую шарик, плотно набитый рисом. Сшила его сама и в перерывах мну его, чтобы дать пальцам непривычную нагрузку. Можно использовать резиновый мяч или кольцо.
- После упражнения с шариком или кольцом разотрите каждый пальчик, каждую ладошку, потом запястья. Пальцы слегка подергайте и повыгибайте.
- Периодически делайте теплый сухой компресс для рук. Я поступаю так. Беру махровое полотенце, хорошо нагреваю его утюгом, капаю несколько капель мятного (ментолового) масла и заворачиваю руки на 5–10 минут. Тепло расслабляет мышцы, а ментол освежает руки и снимает усталость.
- Устраивайте рукам водный массаж. Поместите их под сильную струю воды комнатной температуры и просто поворачивайте под ней. Надо промассировать так все участки, включая запястья. А на даче можно подставлять руки под струю из шланга, и получится что-то вроде душа Шарко.
- На ночь хорошо помогают кремы с прополисом или пчелиным ядом. Иногда я делаю медовые компрессы. Намазываю руки медом и надеваю хлопчатобумажные перчатки на несколько часов.

Пока, несмотря на сильную нагрузку и на работе, и на даче, удается избегать воспаления суставов. Надеюсь, и вам мои советы пригодятся.

Никифорова О.Д., г. Хабаровск

ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА ЗДОРОВЬЯ

Дам рецепт здоровья и хорошего настроения. Он внесезонный, им можно пользоваться в любое время года. Но сейчас у многих весенняя депрессия, а от нее просыпаются разные болячки. Пусть люди попробуют – вдруг кому-то поможет.

Когда-то мы с женой сдавали комнату в своей квартире одной студентке. Она увлекалась восточными практиками – йогой, медитацией. Нам нравилось, что девушка всегда позитивно смотрела на мир. Потом узнали, что в детстве и ранней юности Наташа была очень болезненным ребенком. Но потом научилась потихоньку справляться со своими проблемами. Сама, почти без помощи врачей. Кое-что полезное мы переняли у нее. Особенно понравилась одна практика, которая называется «внутренняя улыбка». После нее больным органам действительно намного легче. У меня и желудок с гастритом на такую улыбку откликается с благодарностью, и суставы больные, и даже сердечко. Настроение поднимается, так как нервы успокаиваются. Ведь от них-то многие болезни и происходят. Попробуйте и вы улучшить здоровье!

Сядьте поудобнее, чтобы тело полностью расслабилось. Закройте глаза. Улыбнитесь, вспомнив что-нибудь хорошее, приятное. Теперь представьте, что улыбка рождает красивое золотое сияние, полное доброй энергии. И в нем отражается ваше улыбающееся лицо. Вот это целительное сияние и направляйте ко всем органам, улыбаясь им и желая здоровья. Никакой из них не обойдите стороной, подарите улыбку каждому – от макушки до пальчиков ног. Вам станет тепло и легко. Во всем теле появится приятное чувство легкости. В конце улыбнитесь всему, что вас окружает: солнышку, деревьям за окном.

С первого раза может и не получиться, но потихоньку научитесь. Я сам раньше считал, что медитация – это так, баловство. Но понял, что есть в ней особая сила. А от улыбки и хмурый день светлее станет, и здоровья больше будет.

Барков Николай Евгеньевич, г. Краснодар

АЛЛЕРГИЯ НА СОЛНЦЕ? ЛЕЧИТЕ ПЕЧЕНЬ

В 55 лет у меня ни с того ни с сего появилась аллергия на солнечные лучи. И началась она не на жарком курорте, а на своем же приусадебном участке.

Пошла в мае сажать картошку в платье с короткими рукавами. Кожа на руках и шее вскоре покрылась волдырями, как будто ее крапивой отхлестали. Сразу намазалась кефиром, а потом еще соком алоэ неделю сводила ожог. На улицу не могла выйти без кофты. Летом еще хуже стало: одетой жарко, а в сарафане днем не появишься – сразу кожа воспаляется. Потом истекаю, а раздеться не могу. Дочка купила мне защитный крем, самый сильный. Только благодаря ему могла хоть иногда пройтись под солнышком или появиться на грядках без рукавов.

Осенью родные все-таки заставили меня съездить в город к аллергологу. Ведь всю жизнь – никакой аллергии. По молодости в отпуск ездила на юг и никогда даже не сгорала, а тут такая напасть! Врач сказала, что такое иногда случается, и причины могут быть внутренние. Нередко, особенно у людей в возрасте, причина кроется в печени. Меня направили на анализы, которые показали, что ее работа нарушена. Незадолго до того лечилась сильными препаратами от женского заболева-

ния. Они и навредили печени. Так что, вернувшись домой, сразу взялась за оздоровление.

• Купила семена расторопши, измельчила их в кофемолке и принимала 2 раза в день по 1/2 ч. л., запивая водой.
• Раз в неделю обязательно устраивала разгрузочный день на печеной тыкве. И время от времени делала тюбажи с минеральной водой, чтобы желчь не застаивалась.
• Еще делала массаж для печени. Каждое утро растирала живот, легонько разминала область печени.
• Перестала жарить, ела все только вареное.

Все осень и зиму очищала печень, подлечивала ее народными средствами. Как пришла весна, пригрело солнышко, вышла на улицу, подставила ему руки и вздохнула с облегчением – ничего плохого не случилось. Все лето ходила, как раньше, в сарафане. Загорела и от волдырей не мучилась. Прошла моя аллергия.

Еременко Г.В., Полтавская обл.

УНИКАЛЬНЫЕ ЛИСТОЧКИ

Много лет мы с женой собираем сведения о том, как добиться оздоровления организма, используя натуральные средства. У нас есть дачный участок, на котором мы выращиваем то, что и глаз радует, и пользу приносит.

Хотя мы уже в возрасте, стараемся трудиться по мере сил. И для поддержания здоровья не гоняемся за экзотическими снадобьями, а используем все ценное, что растет на участке и рядом с ним.

В саду у нас есть обычное, но очень ценное растение – черная смородина. Практически на каждом участке в нашей области можно встретить это сокровище, эту кладовую витаминов. То, что ягоды полезны, знают все. А вот о пользе маленьких почек и молоденьких листочков – немногие. Но в листьях черной смородины столько же витамина С, сколько и в плодах!

Собираем почки и листики только в сухую погоду. Подсушиваем и храним их в деревянной посуде. Так мы делаем запасы на зиму. Вообще, по весне стараемся принимать как можно больше «живых» витаминов. Листики и почки завариваем как чай каждый день. Легкость и бодрость – просто весенние! А для тех, кого мучает подагра или ревматизм, наш совет: принимайте отвар из листочков черной смородины. Готовить его надо так.

Залить 0,5 л горячей воды 5 ст. л. измельченных листьев, прокипятить 2 минуты и настоять 2 часа. Затем принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день до или во время еды.

Бурковские Людмила и Олег, г. Смоленск

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ФУРУНКУЛОВ

Долго копалась на грядке, и появились трещинки на руках. А потом одна из них воспалилась и вскочил фурункул. Ох уж я испугалась! Ведь все от попавшей в ранку грязи, а это очень опасно!

Сразу же стала пить чаи на противовоспалительных травах – шалфее, зверобое. Старалась есть побольше зелени, чтобы очистить организм и повысить иммунитет. А чтобы фурункул побыстрее созрел, делала так.

Прикладывала листья лопуха, предварительно вымоченные в горячем молоке. Держала хорошо промытый лопух в миске с молоком несколько минут, пока он не становится мягким. Потом складывала его несколько раз, прикладывала к фурункулу и перевязывала стерильным бинтом. Меняла повязку 2 раза в день, пока нарыв не вскрылся.

После вскрытия фурункула промыла рану слабым раствором марганцовки и сделала стерильную повязку, чтобы повторно не инфицировать ранку. Затем начала 5 раз в день прикладывать к ране марлечку, пропитанную крепким раствором соли. Растворяла в стакане кипятка 1 ст. л. обычной поваренной соли, смачивала в растворе марлю, сложенную несколько раз, – и на больное место. Делала так, пока рана не очистилась полностью. После этого еще некоторое время использовала обычные сухие повязки, чтобы ранка затянулась.

Николаенко Марина Кирилловна, г. Мурманск

МОЙ ВЕСЕННИЙ БАЛЬЗАМ

Весна приготовила нам много ценных подарков. И в первую очередь целебные растения. Я, например, использую всю съедобную зелень, которую только можно найти на даче.

Одуванчики и мать-и-мачеха, сныть и крапива, молоденькие листочки березы, липы, клена – все идет в витаминный салат. Уже много лет в апреле-мае заготавливаю целебные корни аира, валерианы, одуванчика, репейника. Потом они пригодятся, и не надо будет бегать по аптекам. К тому же несколько лет весной принимаю лекарственный бальзам, который называется «Истринский».

Готовлю бальзам из корней одуванчика, пырея ползучего и репейника. Сушеные корни по отдельности измельчаю в кофемолке. Затем беру по 1 ч. л. каждого корня, заливаю 2 стаканами воды, кипячу на водяной бане минут 15–20 и настаиваю. Это дневная доза.

Если к этим компонентам добавить еще корень цикория или солодки – получится прекрасный кофе, оздоравливающий печень и почки, очищающий кровь и выводящий различные шлаки из организма. Вот уже несколько лет принимаю такой бальзам в течение месяца. В итоге прекрасно переношу переход от зимы к лету. Хоть и возраст уже не тот, чтобы бравировать здоровьем. Уверена, что весенние заготовки особенно целебны. Ведь сейчас в растениях просыпаются все жизненные соки. И если использовать травы с умом, то можно надолго укрепить здоровье.

Зеленухина Т.В., г. Нижний Новгород

Властвовать собой — значит, жить долго

Мы все, особенно женщины, у которых подрастают дети, всегда горазды сделать замечание своему, а иногда и не только своему ребенку, одернуть его и сказать что-то вроде «держи себя в руках!»

Но вряд ли кто-нибудь из нас вполне серьезно задумывается, как это важно – уметь держать себя в руках, а точнее – уметь управлять своими эмоциями. Сейчас я очень жалею, что никогда раньше не задумывалась о важности такого поведения, в первую очередь для сохранения своего же здоровья. Попробую объяснить. Помните ситуацию, когда, пересказывая, например, подруге, обстоятельства ссоры с мужем или неприятный разговор, мы невольно начинаем волноваться и переживать заново то же состояние, что и в той ситуации, которая уже прошла. То есть мы второй раз бьем себя по тому же больному месту, но только делаем это уже вполне осознанно. И получается, что вместо того чтобы отпустить неприятную ситуацию, которая нам порядком потрепала нервы, мы вновь и вновь наносим себе удар, тратим жизненную энергию.

Я однажды как-то особенно отчетливо для себя решила, что так жить нельзя. И начала потихоньку работать над собой. Сначала с малого: каждое утро по дороге на службу я встречала дворника, постоянно пьяного и грязного. И каждое утро, проходя мимо него, я испытывала брезгливость и неприязнь к этому человеку. Я начала с того, что решила научиться никак не реагировать на этого человека. В конце концов, он сам распоряжается своей жизнью, и это его личное дело. Пожалуй, это упражнение оказалось самым легким для меня. Гораздо труднее было не реагировать бурно на воспоминания из прошлой жизни или на поведение мужа. Очень часто его реплики выводили меня из себя, мне казалось, что муж излишне придирчив, несправедлив ко мне. Но я стала стараться каждый раз, когда обижалась, меняться мысленно местами с ним, не отвечать, мысленно ему улыбаться и утешать. Это мне удалось настолько, что даже он сам стал замечать, что я ему постоянно улыбаюсь, и стал тоже улыбаться мне. Труднее было разобраться с прошлым. Давление у меня могло подскочить, едва я вспоминала свое «трудное» детство. Но постепенно, раз за разом, я смогла разобраться и с этим: простила все свои обиды родителям, старшему брату. После таких сеансов работы над собой мне намного проще теперь не реагировать на хамство в транспорте или магазине. Попробуйте сами не ответить грубостью на грубость, и вы поймете, как это здорово. Ведь гораздо важнее, чтобы мои эмоции были всегда под моим контролем, чтобы не было напряжения в душе.

Я много книг прочитала в последнее время на эту тему и хочу поделиться со всеми: надо прямо сейчас начать менять свою эмоциональную жизнь во имя собственного здоровья. Сразу нормализуются давление, сердечный ритм, проходит бессонница, да и весь организм становится бодрее. Я только встала на путь эмоционального здоровья, но очень хочу, чтобы любой человек, который читает мое письмо, задумался об этом.

Маркова Татьяна Ивановна, г. Москва

Красота хрустальной земли

Есть на Брянщине маленький городок Дятьково. До войны у нас была церковь – большой храм Преображения Господня с уникальным иконостасом из хрусталя. Изделия алмазных мастеров славились далеко за пределами российскими.

Изменились времена, и нет уже большого храма, нет Дятьковского хрустального завода (то, что осталось от него, не в счет). Но благодарные потомки, живущие здесь ныне, не дали исчезнуть красоте, которая царила на хрустальной земле. Небольшой храм-памятник в честь иконы Божией Матери «Неопалимая Купина» с восстановленным уникальным хрустальным иконостасом принимает гостей, паломников. Богослужения проходят по расписанию.

И еще у нас в городе находится единственный в России музей хрусталя, где собраны неповторимые изделия дятьковских умельцев.

На одной из центральных улиц в маленьком, захудалом домике живет бабушка Лидия Сергеевна Салохина. Она из многодетной православной семьи, но осталась без родных, близких. Божий человек необыкновенной душевной щедрости. Лидии Сергеевне 83 года. Живет без удобств – ни воды, ни газа. Но она всегда всем довольна, всех утешает, за каждого молится. На Украине живет ее племянница, у которой в шахте взорвались муж и сын. А сама она учительница. Когда ей сообщили, что горит ее квартира, бежала с уроков, упала и сломала шейку бедра. Сейчас прикована к постели. Ухаживают за ней чужие люди. Так Лидия Сергеевна из своей скромной пенсии высылает ей в помощь 3000 рублей и неустанно молится... Племянница уже стала подниматься и потихоньку ходить.

Иной раз приду к тете Лиде со своими бедами, плачу, ропщу. И слышу:

Умей прощать,
когда душа обижена,
И сердце – словно чаша
горьких слез,
И кажется, что доброта
вся выжжена.
Ты вспомни, как прощал Христос.
Умей прощать!
В прощенье радость скрыта,
Великодушье лечит, как бальзам.
Кровь на Кресте
за нас за всех пролита.
Умей прощать,
чтоб ты прощен был сам.

Жаль, что таких людей, как Лидия Сергеевна, осталось на земле очень мало. Но они еще есть.

Адрес: Никитиной Г.А., 242600, Брянская обл., г. Дятьково, ул. Московская, д. 10

Листая семейный альбом

Недавно случайно нашел старую фотографию, которая сделана 50 лет назад, и задумался. Сам собой возник вопрос: почему так происходит, что раньше люди жили материально намного хуже, чем сейчас, но дольше?

Сужу по своей семье. И бабушка, и прабабушка – долгожительницы. Вот они на фотографии вместе со мной и моей старшей сестрой. В то время ведь и питались не так, как мы при нынешнем изобилии продуктов в магазинах. И работали много. А здоровье было крепче! Невольно согласишься с приверженцами здорового образа жизни, которые считают, что питание должно быть сезонным, пища – простой, а мышцы – всегда в движении. Я это и на себе прочувствовал. Бывало, раньше придешь с работы, поужинаешь – и к телевизору. Как-то незаметно появилось брюшко. На свой пятый этаж стал подниматься не одним махом, как раньше, а с двумя остановками. Бицепсы в объеме уменьшились, талия – наоборот. Посмотрел однажды на себя как бы со стороны, и что-то засвербило в душе. Обида на самого себя, на свою лень! Стал почитывать брошюры о здоровье и просматривать «Лечебные письма» (у меня жена поклонница всего этого). И постепенно начал менять свои привычки: если пива – только кружку, да и то не каждый день; если мясо – без картошки, а с овощами.

Теперь всякий раз, когда позволяет время, хожу пешком, причем не вразвалочку, а энергично. И по ступенькам поднимаюсь через одну. Когда на брючном ремне вернулся к старой дырке, обрадовался как ребенок.

Стал внимательнее читать рекомендации по здоровому образу жизни, и появился интерес – захотелось кое-что попробовать на себе. Нет, на здоровье я особенно никогда не жаловался. Кроме насморка, простуды, особых проблем не было. Просто приятно почувствовать себя хозяином своего тела.

- Каждое утро начинал с двух стаканов холодной воды, которые выпивал за полчаса до завтрака.
- Потом – обливание холодной водой. Само собой так получилось, потому что горячую отключили. А мне понравилось. Теперь даже не представляю себя без этого.
- Изменилось и отношение к еде. Глядя на своих стариков, я убедился, что и в самом деле есть надо намного меньше, чем мы привыкли. За годы желудок так растягивается, как вовсе не предусмотрено природой.

Не зря есть русская пословица: «Щи да каша – пища наша». А ведь до сих пор многие старики-долгожители именно так и питаются. Жена с удовольствием отказалась от приготовления сложных блюд. Овощи – почти всегда в сыром виде, мясо – в отварном.

Даже такие незначительные новшества изменили и самочувствие, и настроение, и отношение ко всему. Думаю, именно так жили наши предки – просто, без излишеств, в ладу с собой и природой, а потому и долго.

Толмачев Александр, г. Москва

О добром слове «здравствуйте»

Как и у многих в моем возрасте (а мне 72 года), есть разные болячки. Но говорить о них нет смысла. Лучше расскажу о замечательном, волшебном слове «здравствуйте».

Вам известно, что после такого слова на душе становится теплее, ибо в нем заключается пожелание здоровья и долгих лет жизни. А это так важно для каждого из нас! Обычно старые люди в селах судят о человеке по тому, здоровается он или нет. «Какой хороший человек – наш бывший директор совхоза. Всегда здоровается», – говорила моя соседка. Но большинство из нас здоровается только со знакомыми людьми. Так же поступала и я, пока лет 30 тому назад не произошел курьезный случай.

Наше село расположено на правом берегу Дона. В то время дороги до районного центра не было. Перебирались обычно на лодке на противоположный берег, потом шли 3 км пешком до автотрассы, а дальше – на попутных машинах до Хлевного. И вот однажды я останавливаю машину, чтобы доехать до райцентра, и шофер меня спрашивает: «А почему же вы не поздоровались со мной?» Мне стало очень стыдно. Я извинилась и подумала: «Действительно, он прав. Ведь шофер наверняка спешил по своим делам, но все-таки остановил машину и взял меня с собой. Хотя мы даже не знакомы». С тех пор, сажусь ли я в машину или автобус, всегда говорю: «Здравствуйте». Здороваюсь, даже если вижу совершенно не знакомых людей. Пусть и не всегда слышу в ответ приветствие.

Теперь от нас до райцентра проложена асфальтированная дорога, 3 раза в день к нам ходит автобус. Ездят, в основном, одни и те же люди. Среди них много знакомых, но, к сожалению, очень редко можно услышать такое замечательное, доброе слово «здравствуйте». Особенно от молодежи.

Мне часто приходилось наблюдать, как в поликлинике некоторые врачи проходят мимо пациентов и не здороваются. Сейчас по телевидению идет программа «Пусть говорят». И также многие проходят в зал, не здороваясь. Ждут, когда с ними поздоровается ведущий.

А ведь не зря говорят, что ничто не ценится так дорого и не дается так дешево, как вежливость.

Адрес: Кретининой Евдокии Никитовне, 399251, Липецкая обл., Хлевенский р-н, с. Отскочное

цитата

Нельзя врачевать тело, не врачуя души.

Сократ



ОДНА ПРОЦЕДУРА – И НЕТ ПРОСТУДЫ

Простудиться легко, но и вылечиться тоже можно быстро, если вовремя начать. Высылаю вам рецепт, который еще не встречала в «Лечебных письмах».

Острое респираторное заболевание у меня началось из-за того, что после принятия ванны я вышла в холодное время года на балкон, чтобы вывесить белье. Температура поднялась до 40°.

Прежде всего выпила 3 стакана потогонного чая с медом. Затем сделала обертывание по С. Кнейпу: на постель положила шерстяное одеяло, потом байковое и мокрую льняную простыню, которую перед этим отжала. Главное условие – чтобы ноги были теплыми. Если они холодные, то надо сделать теплую ножную ванночку. Я легла на кровать без одежды, завернулась в простыню и одеяла (можно использовать перину). Укуталась так, чтобы нигде не было доступа воздуха, особенно около шеи. Началось обильное потоотделение. За 3 часа температура упала с 40° до 37°.

Одна процедура – и температура нормальная!

Адрес: Соколовой Светлане Викторовне, 357400, Ставропольский край, г. Железноводск, ул. Глинки, д. 51

ОТ НАСМОРКА И ДАВЛЕНИЯ

Посылаю вам проверенные рецепты от давления.

• Сидеть рядом с душистой геранью, приложив ее листик к запястью, где пульс.
• В 1 ст. л. сахарного песка добавить 5 капель нерафинированного подсолнечного масла. Рассасывать как конфету.
• Ежедневно пить по 1 стакану кефира с 1 ч. л. корицы. Курс – 2 недели.
• Смешать по 1 ст. л. лукового сока и меда. Принимать за 1 час до еды 3 раза в день.
• Залить 1 ст. л. клевера 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
• Добавить 1 ст. л. меда и чуть-чуть корицы в 1 стакан клюквы. Разделить на 3 порции, принимать 3 раза в день за 20 минут до еды.

Адрес: Кирилловой А.А., 427552, Удмуртия, Балезино-2, д/в

МАГИЯ СВЕЧИ

Стихия Огня очищает, сжигает все плохое и благотворно влияет на нашу энергетику. Свеча поможет очистить организм от всего негативного, что накапливается день за днем. Вот способ работы со свечой, который используют в Индии.

Чтобы избавить близкого человека от отрицательного поля, попросите его сесть на стул, а сами встаньте позади. Спинка стула не должна загораживать спину. Зажгите церковную свечу. Отвлекитесь от повседневных мыслей. Начинайте чистить поле своего «пациента» с копчика – там находится зона, отвечающая за жизненную энергию. Медленно поднимайтесь вверх по позвоночнику. Ваша рука со свечкой должна совершать движения против часовой стрелки. Амплитуда движений – 10–15 см, а время произвольное. Если свеча потрескивает, значит, вы нашли проблемное место. Около таких зон пусть ваша рука остается подольше, пока свечка не перестанет коптить. Не упускайте из виду шею, затылок, а заканчивайте над головой, на 10–15 см выше макушки. Очищение надо проводить 3 раза.

И сглаз – дело поправимое. Если сглазу подвергся ребенок, который не может сам себя обезопасить, следует поступить так.

В течение 3 часов подержать в воде 3 стебелька крапивы, затем эту воду перелить 3 раза через решето. Смочить в ней руки и трижды обтереть влажными ладонями малыша по направлению от макушки к ногам. После каждого обтирания, отряхивая руки, повторять: «Откуда пришло, туда и ушло».

Адрес: Матросову Николаю Николаевичу, 655158, Хакасия, г. Черногорск, ул. Юбилейная, д. 3, кв. 11. Тел. 8-962-843-10-92

СЕРДЕЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Поддержать сердце и сосуды помогают травы, доступные домашние средства.

• **От тахикардии, аритмии.** В лекарственный сбор входят: плоды шиповника и красной рябины; листья мяты, мелиссы, брусники, черной смородины, лесной земляники, иван-чая; трава зверобоя, мокрицы и вереска; лепестки роз и головки клевера лугового. Все смешать, взяв поровну. Добавить 1 щепотку зеленого чая к 1 ст. л. с верхом сухой травяной смеси, залить 400 мл кипятка и настоять 1,5-2 часа. Процедить и пить 3 дня по 1/4 стакана до еды.

• **При нервных сердечно-сосудистых заболеваниях** полезен салат с медуницей. Смешать 200 г свежей медуницы, 40 г мелиссы, 100 г зеленого лука и 1 яйцо. Салат заправить сметаной.

• **Страдающим тромбозом коронарных сосудов и стенокардией** помогает мясная окрошка с донником. Ингредиенты такие: по 2 части вареного картофеля и свежих огурцов, примерно столько же (чуть меньше) вареной говядины, по 1 части зеленого лука и свежих листьев донника. Плюс 0,5 л кваса, 1 вареное яйцо, соль (можно и сахар) по вкусу, сметана для заправки. Все нарезать, а листья

донника растереть с солью. Перемешать и залить квасом. Перед подачей на стол заправить сметаной.

• **Против шума в голове, тахикардии, высокого внутричерепного давления.** Смешать в стеклянной банке аптечные настойки: по 100 мл валерьяны, пустырника, боярышника и пиона; 50 мл эвкалипта; 25 мл мяты. Добавить 10 бутонов гвоздики (пряность) и настаивать 2 недели. Пить по 1 ч. л. на 0,5 стакана воды 3 раза в день.

Берегите сердце!

Адрес: Неронской Светлане Федоровне, 220107, г. Минск, ул. Васнецова, д. 2, кв. 74

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Лучшее лечение – это успокоение. Что бы вы ни лечили, надо взять себя в руки. Тогда и лекарства, и народные рецепты вам помогут.

Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней. От волевых качеств зависит судьба человека. И каждая прожитая минута должна быть полноценной. А теперь – мои советы на разные случаи.

• Если вы работаете на даче без перчаток, намыльте руки хозяйственным мылом так, чтобы оно попало под ногти. Пусть высохнет. Хозяйственное мыло должно быть в каждом доме. Это антисептик, который даже герпес убивает. Например, носки, полотенца, кухонные принадлежности надо намочить, натереть хозяйственным мылом с вечера и положить в целлофановые пакеты. За ночь мыло все «отъест». Утром останется ополоснуть вещи горячей водой и повесить.

• Картошка будет вкуснее, если в кипящую воду вместе с ней положить зубчик чеснока.

• Хотите быть веселыми – ешьте больше сельдерея.

• Употребляйте яблочные семечки по 6 штук в день, чтобы удовлетворить потребность организма в йоде.

• Если в трехлитровой банке еще остались помидоры, положите наверх хрен – и плесени не будет. Хрен уничтожает вредных микробов. Даже гангрену лечат хреном с тертой картошкой.

• Женщины, знайте, что копчености убивают у мужчин тестостерон!

Самая главная человеческая черта – любовь к жизни. «Чтоб тебя на земле не теряли, постарайся себя не терять». Наша жизнь измеряется не вдохами и выдохами, а моментами, когда захватывает дух. Надо жить и любить жизнь, даже когда хочется волком выть.

Я желаю всем здоровья, любви, добра и благополучия. Пусть каждый ваш день будет праздником! Любите друг друга, уважайте и цените. Любовь – это доверие и полное прощение. Не делайте другим того, что самим не мило, и помните только хорошее.

Адрес: Красниковой З.В., 625051, г. Тюмень, Ткацкий проезд, д. 8, кв. 345

ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ!

С годами, а они бегут бегом, уходит наша красота, но остается доброта. Живите и никогда не расставайтесь с ней! Жизнь такая короткая, у всех разная… И богатые тоже плачут.

Берегите то, что имеете, уважайте старость. Когда теряем родных, близких, мы плачем. Плохо без них. А им так мало было надо! Всего-то – позвонить, чтобы спросить о самочувствии, пожелать здоровья. Один звонок, а человеку радость. Не жалейте времени или сил, чтобы принести близким эту радость.

Пожилым людям не надо унывать и лениться. Надо любить жизнь, какая бы она ни была, жить без скуки и депрессии. А чтобы поддержать здоровье, есть хорошие рецепты.

1. От бронхита, коклюша, любого кашля. Лук репчатый – 500 г, сахар – 400 г, залить 1 л воды и варить на самом слабом огне 3 часа. Остудить, добавить 50 г меда, перемешать. Налить в банки и закрыть. Принимать по 1 ст. л. утром.

2. Для печени:

• корни одуванчика помыть, нарезать, прокипятить, остудить и принимать по 1 ст. л. во время приступов. Средство помогает от болей;

• залить в термосе на ночь 1 л воды 30 плодов шиповника и горсть лекарственного сбора. В сбор входят: спорыш, бессмертник, кукурузные рыльца, ноготки, семена укропа, петрушка, хвощ полевой, зверобой – поровну. Утром принять 1 ст. л. настоя натощак и еще 2 раза в день перед едой;

• смешать соки свеклы и моркови, пить утром по 50 мл (маленькая стопочка);

3. В помощь сердцу. Пропустить через мясорубку лимоны, изюм, грецкие орехи и добавить мед (всего поровну). Перемешать и принимать по 1 дес. л. 3 раза в день до еды.

4. Против неврастении. Хорошо помогают травки: тысячелистник, хмель, валериана, мелисса – по 1 ст. л. на 1 л кипятка. Настоять, процедить и пить натощак.

5. Больным сахарным диабетом. Составить сбор: спорыш, стручки фасоли, корневища валерианы и листья мяты перечной – поровну. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. сбора, прокипятить 15 минут, настоять 45 минут, процедить, сырье отжать. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 1,5 месяца.

Желаю вам весеннего настроения. Будьте здоровы и надейтесь на хорошее! Цените то, что Бог дал. Не всем дано счастье, но надо любить природу, близких и себя, больше двигаться и не лениться.

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

ВИНОГРАДНЫЙ ЛИСТ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

Как только мы с мужем вышли на пенсию, перебрались жить на дачу. Гордость нашего сада – виноград. Список болезней, при которых виноград проявляет себя эффективнее химических препаратов, может быть длинным. Но мало кто знает, что можно в дело пускать и виноградные листья. Они содержат вещества, которые укрепляют стенки сосудов. Поэтому настои с виноградными листьями – отличная профилактика атеросклероза и гипертонии.

Горстка сушеных листьев (примерно 1 ст. л.) на 1 стакан кипятка – и уже через 15 минут универсальное лекарство готово! Выпив настой небольшими порциями в течение дня, вы обеспечите свой организм многими необходимыми микроэлементами.

А для женщин хочу сообщить следующее: листья винограда в критические дни помогают справиться с сильным маточным кровотечением.

Измельчить сушеные листья винограда и принимать порошок внутрь по 1/2 ч. л. два раза в день.

Лапитачко Ш., г. Севастополь

РЕГУЛИРОВЩИКИ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

Я всю жизнь любила вкусно и много поесть. Жирное мясо, картошечка, пирожки – моя слабость. В итоге – избыточный вес, нарушение обмена веществ, появление диабета.

Сначала я сильно испугалась этого диагноза. Но в нашей семье унывать не привыкли – вот и я не стала, а начала менять свои привычки.

Удалось немного похудеть, чувствую себя лучше. На столе теперь больше овощей. Особое место уделяю фасоли – это для меня и пища, и лекарство! Благодаря веществу аргинину, усиливающему работу поджелудочной железы, створки фасоли оказывают инсулиноподобное действие, снижая уровень сахара в крови.

Я беру 2 ст. л. стручков фасоли, заливаю 1 л воды и кипячу, пока не выпарится половина исходного объема жидкости. Принимаю отвар по 1/2 стакана за полчаса до еды 3–4 раза в день.

А еще бороться с дибетом мне помогает маргаритка. В старину ее ласково называли «око дня» за то, что с восходом солнца она раскрывается одной из первых среди растений. Маргаритка богата инулином и органическими кислотами, и потому она регулирует уровень сахара в крови и налаживает обменные процессы.

Смешиваю по 1 ч. л. цветочных корзинок и листьев маргаритки, заливаю 300 мл холодной кипяченой воды, настаиваю 3 часа, процеживаю и принимаю по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

При использовании маргариток надо иметь в виду, что этот цветок оказывает легкое слабительное действие.

Кувина Е., г. Луга

ВЬЮНОК ПОЛЕВОЙ

Если вы порезались и рана гноится, воспользуйтесь вьюнком. Этот неистребимый сорняк, причиняющий немало хлопот садоводам, таит в себе немало целебных сил. Его свежие сочные листья – это едва ли не самое лучшее средство для заживления ран. По своим бактерицидным и противовоспалительным свойствам вьюнок ничуть не уступает подорожнику! Проверено!

Листья вьюнка промыть, наложить на рану, прибинтовать. Каждые 2-3 часа менять листья.

Булочкин Игорь, г. Приозерск

ОСТЕОПОРОЗ КАПИТУЛИРУЕТ

Чтобы ваши косточки были крепкими и чтобы избежать «знакомства» с остеопорозом, проводите профилактические мероприятия. Что же может предложить народная медицина? Да много! Надо только учитывать, что для женщин – одни рецепты, для мужчин – другие.

Обычно у женщин остеопороз развивается в период климакса, как следствие снижения выработки половых гормонов – тех, которые напрямую влияют на состояние обмена веществ в костной ткани. И тут помогут травы, обладающие эффектом, сходным с действием эстрогенов. Подойдет пажитник. Фитоэстрогены, содержащиеся в этой траве, оказывают действие, подобное женскому гормону эстрогену, который нормализует гормональный баланс и предупреждает развитие остеопороза.

Заварите 2 стаканами кипятка 1 ст. л. сухих измельченных листьев пажитника, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1 стакану каждое утро натощак в теплом виде. Курс лечения – 1 месяц. Затем сделайте на 3 месяца перерыв, повторите лечебный курс.

У мужчин же развитие остеопороза начинается из-за недостатка мужских половых гормонов – андрогенов. Поэтому в этом случае понадобится трава с андрогенным эффектом – например, ярутка полевая.

Залейте 1 ст. л. ярутки полевой 0,5 л холодной (!) кипяченой воды, настаивайте 6–8 часов, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Помимо указанных трав, необходимо принимать магний, витамины D и B6, которые влияют на усвоение кальция организмом.

Виктюшкин Р.П., г. Красноармейск

ПРОСТОЙ СОРНЯК СНИМЕТ БОЛЬ

Хочется помочь людям, которых мучают боли в ногах из-за так называемых шпор. Избавиться от них полностью очень трудно, а вот облегчить боль можно. Нужен осот розовый (бодяк). Этот всем известный сорняк растет повсеместно.

Я завариваю срезанную или сухую траву кипятком (примерно горсть травы на 1 л кипятка) и даю настояться минут 15–20. Потом выливаю настой в тазик. В этой заварке и надо парить ноги.

Облегчение после таких ванночек наступает очень быстро.

Куроедова М.Л., г. Пермь

ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ

Пока еще не поздно запастись хвоей сосны, я хочу рассказать о витаминном чае. Многие пользуются этим рецептом и говорят мне спасибо. Этот чай очень полезен и для головного мозга, и для кровеносной системы, и для щитовидки.

Надо взять по 2 ст. л. хвои сосны (я ее не режу) и луковой шелухи. Конечно, все хорошо помыть. Закладываю с вечера в термос, добавляю 3–4 кусочка сухой цедры апельсина, заливаю 0,5 л кипятка. Ночь настаиваю, а утром натощак за 30 минут до завтрака выпиваю стакан настоя с 1 ч. л. меда и кусочком лимона. Если у меня есть шиповник, то вечером я закладываю 7 плодов в термос, тогда утром пью уже без лимона. Второй стакан выпиваю в течение дня.

Польза в этом напитке несомненная: в хвое сосны есть эфирные масла и такие элементы, как железо, марганец, медь, а главное, много витамина С. Хвоя и луковая шелуха очищают сосуды. В апельсиновой цедре много витаминов и эфирных масел, а о пользе лимона и меда, и говорить не надо.

Чтобы настой получился правильным, живым, термос, после того как вы в него положили траву и чай, сразу не закрывайте! Надо выждать пару минут и тогда закрыть.

Адрес: Бурлаковой Лидии Васильевне, 413165, Саратовская обл., Энгельский р-н, с. Липовка, ул. Школьная, д. 23, кв. 16. Дом. тел. 8-8453-77-09-12

ПОДРОБНО О ДУШИЦЕ

В №5 «Лечебных писем» на стр. 11 было письмо о душице. Москвич Б.Ю. Васильев в своей сжатой, но емкой заметке, казалось бы, рассказал об этом растении все. Ан нет! Не все, и в разных деталях не до конца.

Во-первых, что касается лечения желудочно-кишечного тракта. Душица не только его лечит. При запорах лучше душицы нет средства. Все аптечные таблетки только слабят. Перестань их употреблять, все возвращается на круги своя. А душица самым настоящим образом «учит» прямую кишку, как надо работать.

Во-вторых, что касается лечения душицей расстройств нервной системы. Душица не просто успокаивает организм человека, она лечит его от бессонницы. И, опять же, не просто лечит, а «обучает» организм сну. А лекарства (и самые дорогущие) из аптеки могут усыплять только одноразово. Да еще и перестают действовать: при длительном употреблении организм к ним привыкает.

В-третьих, лечебные свойства настоев душицы, да и других трав, зависят от многих причин: кислотности желудка, запущенности болезни, наличия других заболеваний и принимаемых от них лекарств и т.д. Степень оздоровления от травяных настоев проверяется, прежде всего, по самочувствию, но, главным образом, по данным лабораторных анализов и всегда в тесном контакте с лечащим врачом.

В-четвертых, что касается сбора душицы для лекарственных целей. Возьмите пример с меня. Я нашел в поле Подмосковья куст душицы и сумел его размножить на грядке размером 3х1,5 м. Сделал из жести, заглубив листы, оградку, чтобы она оставалась в этих пределах. Удобряю только раствором золы при всходах и настоем из трав-сорняков до бутонизации. Хитрость сбора цветков душицы такова. Срезаю цвет, начиная с макушечной розетки и вниз до основания. До 5 срезов за сезон получается. Позже к сентябрю срезаю почти до корня все растение. Обдираю листья для сонных подушек, а стебли сушу, ломаю и пропускаю через кофемолку. Порошок добавляю в чайные сборы и в свою нюхательницу (для ароматерапии).

Если кто пожелает мне написать, то прошу присылать подписанные конверты и поточнее официальный диагноз.

Адрес: Андрееву Виктору Михайловичу, 143001, Московская обл., п/о Одинцово-1, д. 49, кв. 1

ЛЕЧЕНИЕ С РАДОСТЬЮ

Все мы хотим быть здоровыми, но любое самостоятельное лечение, методику, диету часто не доводим до конца из-за занятости. И поэтому нам могут помочь «врачующие» животные, птички и рыбки.

- **Кошки:** улучшают состояние при сердечных заболеваниях, выравнивают электрический потенциал поверхности тела.
- **Собаки:** регулируют давление, своей преданностью и любовью берут болезни хозяина на себя и часто даже получают инфаркт, спасая хозяина.
- **Дельфины:** помогают заикам и очень замкнутым людям. Катая человека, они выравнивают и восстанавливают его здоровую ауру. Дельфины не требуют даже рыбки за работу, настолько им самим нравится играть с человеком.
- **Обезьяны:** лечат людей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата.
- **Лошади:** обеспечивают комфортное общение и единение с сидящим верхом человеком, выправляют его осанку, лечат остеохондроз (не в острой форме) за счет улучшения лимфо- и кровообращения в поясничной области и легкого воздействия на межпозвонковые диски. Лечиться можно только под наблюдением врача и спортивного тренера.
- **Аквариумные рыбки:** восстанавливают и улучшают зрение. А зеленый цвет водных растений еще и умиротворяет. Не случайно в холлах у стоматологов часто стоят аквариумы с рыбками для успокоения нервничающих пациентов.

Можно также выезжать на природу, ходить в парки – наблюдать за белочками, зайчиками, уточками, синичками, которые временами буквально бросаются к нам под ноги за спасением или едой; сопереживать им, подкармливать.

Или сходите с детьми в зоопарк, чтобы полюбоваться зверюшками, расслабиться и отвести душу, вспоминая свое детство.

А специалисты по зоотерапии для отдыха уставших людей предлагают оригинальные зооморфные методики.

Обезьяний самомассаж

- Для снятия стресса мягко и нежно почесывайтесь ногтями с ног до головы.
- Голову массируйте тщательнее.
- Кончиками пальцев, сильно нажимая, почешите голову у основания черепа, затем легко и нежно виски, затем почешите круговыми движениями волосистую часть головы в направлении от затылка ко лбу. Появится бодрость, улучшится самочувствие, уйдет головная боль, потому что приток крови к мозгу оживил уставшие нервные клетки.

Ванна гиппопотама

Смешать 0,5 кг соли с 3 горстями глины и, обмазав все тело, полежать так 15 минут. Я добавляла еще полстакана оливкового масла и водички, доведя до состояния густой сметаны, чтобы состав держался на теле и при высыхании не стягивал кожу. Затем его надо смыть в душе, стоя в тазике. Время процедуры индивидуально.

Диета жирафа

Завтрак – молоко и овсяные хлопья.

Обед – салат, макароны и бобовые.

Ужин – сырые овощи, проросшая пшеница, сухофрукты.

Все это запивается ячменным кофе.

В перерывах между завтраком, обедом и ужином – свежие фрукты.

Кошачья игровая йога

- Упражнения делать без напряжения, шутя.
- В хорошую летнюю погоду лечь на густую травку, поваляться, порастягиваться, как радостная кошечка.
- Лежа на спине, потрясти одновременно руками и ногами, поднятыми вертикально вверх.
- Лежа на спине, изогнуть тело дугой влево, затем дугой вправо.
- Изгибаться, как рыбка на льду: влево-право, лежа на спине.
- Стоя на коленях, опираясь руками о землю, выгнуть спину вверх дугой, как кошка, когда сердится.
- Затем прогнуть спину вниз, как кошечка, которая ластится к хозяину.
- Дальше делать любые посильные упражнения, не забывая между ними поваляться на травке, как кошечка, с боку на бок, но с осторожностью.

Занимаясь этими процедурами и упражнениями, постарайтесь одновременно ощущать себя:

- симпатичной обезьянкой, приветливо раскачивающейся на лиане;
- хорошеньким гиппопотамчиком, который может съесть на обед количество пищи объемом со слона;
- грациозным жирафом, способным бежать со скоростью 50 км в час и побороть льва;
- игривой кошечкой, которая мягкостью и настойчивостью всегда добивается своего.

Приобретя щенка или кошечку, общаясь с ними и заботясь о них, вы станете мягче и терпимей ко всему. Не забывайте, что наши меньшие братья всегда готовы прийти к нам на помощь, и мир сразу озарится добротой и взаимной любовью.

Адрес: Мелентьевой Марине Витальевне, 105005, г. Москва, Бригадирский переулок, д. 3-5, стр. 1, кв. 94

КАК ЛЕЧИТЬ ИНФАРКТ

От древних римлян нам достался афоризм «Предупрежден – значит вооружен». Он относится и к инфаркту.

Инфаркт миокарда – это заболевание сердца, вызванное недостаточностью его кровоснабжения. При этом появляется очаг омертвения в сердечной мышце (миокарде). Главная причина – нарушение проходимости одной из артерий сердца, пораженной атеросклерозом. Из-за отложений холестериновых бляшек просвет в артериях уменьшается, и сердце получает недостаточно кислорода и питания. Отсюда – ишемическая болезнь сердца (ИБС),

которая может привести к инфаркту, когда просвет перекроется полностью и в обескровленном участке сердечной мышцы разовьется омертвение (некроз). На возникновение инфаркта влияют также гипертония, избыточный вес, курение, гиподинамия, стрессы, эмоциональные потрясения.

Первым признаком, по которому можно заподозрить инфаркт, является сильная боль в сердце или за грудиной (часто отдающая в левую руку, плечо, спину, челюсть, шею). Может выступить холодный пот, появиться чувство тревоги и страха. Боль более сильная, чем при стенокардии, и может начаться даже в состоянии покоя. Если она не прошла после принятых друг за другом (с интервалом в 5 минут) двух таблеток нитроглицерина, то немедленно вызывайте скорую.

Реабилитация после инфаркта длится несколько месяцев. Еще в больнице, наряду с приемом лекарств и физиотерапией, больной приступает к ЛФК под руководством инструктора. После выписки он должен продолжать занятия, очень плавно и постепенно наращивая их интенсивность. Рекомендуются ходьба и медленный подъем по лестнице. Можно начинать лечиться травами.

- 1 ч. л. травы чистеца лесного залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день натощак за полчаса до еды.
- 1 ч. л. сухой травы адониса весеннего залейте стаканом кипятка. Дайте настояться 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день натощак за полчаса до еды.

Длительность приема – месяц. Применяются и сложные сборы трав.

Смешайте в равных частях плоды шиповника и укропа, соцветия арники, листья вахты и мяты перечной, травы донника и полыни обыкновенной, цветки ландыша. 1 ч. л. сбора залейте стаканом кипятка и поместите в термос на 3 часа, потом процедите. Принимайте в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Очень эффективны спиртовые (водочные) настойки конского каштана (кожура семян), диоскореи кавказской (корень), софоры японской (семена). Или принимайте аптечные настойки пустырника и боярышника. Их можно сделать и самостоятельно.

Измельченные плоды боярышника или траву пустырника залить водкой в соотношении по весу 1:10. Настаивать 2 недели и процедить. Принимать по 20–30 капель 2–3 раза в день, капая пипеткой в небольшое количество теплой воды.

Необходимо соблюдать диету. Запрещено жирное, копченое, острое, кофе, алкоголь. Питание должно быть преимущественно вегетарианским – каши, овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Но главное условие восстановления – это любовь. Сердце – орган любви, и чтобы вылечить болезнь сердца, научитесь любить. Для этого позвольте людям и миру абсолютно все. Скажите (точнее, почувствуйте): «Я от вас ничего не жду и не требую, я просто люблю вас». Ведь вы же любите свою кошку, даже если она иногда гадит в туфли, дерет обивку кресел, и т.д. Вы любите ее такой, какая есть. Почувствуйте такую же любовь к людям: что бы они ни сделали в отношении вас, это уже вошло в перечень того, что вы в них любите.

Очертите пальцем огромный круг, куда входит абсолютно все, что только может входить, все аспекты поведения. Укажите на него и скажите: «Я это люблю». И тогда вы не будете никому завидовать или осуждать. Вас не будет раздражать или выводить из себя поведение людей. Даже если вам придется отвечать на чью-то агрессию или отстаивать свои права, у вас по отношению к этим людям останется только чувство любви.

Адрес: Головкову Александру Владимировичу, 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900

ТРЕНИРУЕМ ТЕЛО И ДУХ

Меня зовут Татьяна, работаю охранником. От сидячей работы у меня раньше часто сводило ноги, усталость накапливалась и, сгущаясь, превратилась в депрессию.

Решение пришло очень простое и в то же время действенное. Оказалось, что физические упражнения повышают нашу способность к адаптации. Тренированный человек может вынести гораздо больше, чем не тренированный. К тому же при физических нагрузках в организме накапливается углекислота, необходимая для его жизнедеятельности.

Вместе с тем, выполнение физических упражнений улучшает умственные способности человека, поскольку снятие напряжения в мышцах влияет на мозг и дает ему отдых. У людей, далеких от спорта, бытует мнение, что физически развитые люди, как правило, не умны. Даже поговорку сочинили: «Сила есть – ума не надо». Но если спортсмен и глуп – то, конечно же, не из-за спорта, без которого он был бы гораздо глупее. Причина ограниченности у всех одинакова – нежелание развивать свои умственные способности.

Систематические физические упражнения поддерживают нервную систему, уравновешивают психику, увеличивают физическую силу, воспитывают волю, приносят ощущение радости. Сохранить здоровье можно только физическими упражнениями в течение всей жизни, поэтому каждый из нас после тридцати лет обречен на занятия посильным спортом. И чем раньше люди это поймут и будут исполнять, тем меньше будет брльных и слабых.

Слабый – значит ленивый, не желающий заниматься собой, поскольку сильными не рождаются, ими становятся. Чтобы стать сильным, надо ежедневно, ежечасно бороться со своей ленью, пока это не превратится в привычку.

Вовремя ложиться спать и вовремя вставать, убирать за собой постель, чистить зубы, не откладывать уборку в доме на потом, не опаздывать на работу. Стремиться к физическому и умственному совершенствованию, дорожить словом, контролировать свои поступки, мысли, душевные порывы и т.д.

В общем, чтобы стать сильным и хорошим человеком, необходимо тренировать свои духовные, умственные и физические возможности.

Адрес: Татьяне, 152522, г. Ярославль, п. Красные Ткачи, ул. Некрасова, д. 1, кв. 2

СЕКРЕТЫ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

С каждым годом фармацевтической промышленностью выпускается все больше лекарств, создаются новые мази, микстуры.

Но стоит ли злоупотреблять химическими препаратами? Ведь порой некоторые из них с успехом может заменить простой яблочный уксус. Конечно, уксус – не панацея, но помогает он при многих недугах.

- **При головной боли** вас выручит смесь, приготовленная из 200 мл меда и 2 ч. л. яблочного уксуса. Иногда достаточно принять всего 2 ч. л. такого лекарства, чтобы голова перестала болеть. Если же употребить 1–2 ч. л. такой смеси поздно вечером, то крепкий сон обеспечен.
- А **при простуде и насморке** очень эффективны ингаляции с яблочным уксусом. Надо влить 5 ст. л. яблочного уксуса в 3 л воды, довести до кипения, снять с огня, подышать над паром 10 минут.
- **Избавиться от мозолей и натоптышей** вам поможет хлебная краюшка, смоченная в неразведенном яблочном уксусе и прибинтованная к ступням на ночь.

Поклонницей яблочного уксуса я стала недавно – после того, как успешно пролечилась им и справилась не с одной задачей, а сразу с несколькими. А все начиналось с того, что по рекомендации приятельницы я начала ежедневно пить по утрам натощак и вечером до еды по 1 стакану кипяченой воды с добавлением 1 ст. л. яблочного уксуса.

Делала это исключительно с целью «растворить» пару лишних килограммов. И за месяц, без особых ограничений в питании, сбросила 2,5 кг. Но была удивлена, потому что в очень скором времени лицо очистилось – исчезли угри и прыщики.

Разумеется, такое событие не было случайным. Я поняла, что это – результат «работы» яблочного уксуса. Было и другое открытие – результаты анализов крови показали, что произошло снижение повышенного уровня холестерина. А ведь в ту пору я лекарств не принимала!

Это небольшое открытие послужило толчком к тому, что я начала изучать полезные свойства яблочного уксуса и способы его применения.

Дотикова Елена Павловна, г. Любань

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Недавно моя школьная подруга побывала с мужем на его малой родине. В том селе ей показали одного мужчину и спросили: «Как думаешь, сколько ему лет?» На вид тому было лет шестьдесят. «Нет, – говорят, – ему за 90!»

Нина познакомилась с тем мужчиной. И в задушевной беседе он рассказал о своей жизни. Когда ему было 40 лет, врачи поставили диагноз рак двенадцатиперстной кишки 3-й степени. Он воспользовался одним рецептом народной медицины и, к удивлению врачей, встал на ноги.

Взять 5 ст. л. семян подсолнечника, высыпать в стеклянную банку и залить родниковой водой – так, чтобы она только покрыла семена. Банку закрыть и поставить в темное место. Через сутки воду слить, а банку с семенами снова закрыть. Через сутки семена с проклюнувшимися ростками достать и посадить в плошку с землей. Через 5 дней зеленые ростки можно срезать и кушать. Дневная норма – 50 ростков. Минимальный курс лечения – 2 месяца.

Моя подруга, которую периодически мучил колит, воспользовалась этим рецептом. И она стала чувствовать себя легче, комфортнее. Кроме того, что у нее наладилось пищеварение, перестала болеть печень. Были и другие приятные перемены. Например, у Нины больше не ноют суставы рук и ног, она стала спокойнее, исчезла бессонница. И, что очень важно для женщины, Нина прекрасно выглядит!

Плинова Д.Б., г. Выборг

УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Вот уже несколько лет я использую орехи для лечения.

Мне больше всего нравятся лесные. Они и вкусные, и хранить их можно долго – до четырех лет. Ни один плод грецкого ореха столько не выдержит – портится, становится прогорклым.

Считается, что при анемии надо больше употреблять черной смородины или свеклы – эти продукты способствуют повышению уровня гемоглобина. Но здесь пригодится и лесной орешек, или фундук! В нем содержится большое количество железа и микроэлементов, которые оказывают благотворное воздействие на процесс кроветворения.

Растолочь 20 ядер лесного ореха, смешать со 100 г изюма и 100 г кураги, предварительно вымоченных 2–3 часа в воде. Принимать по 1–2 ст. л. смеси 3 раза в день.

Вкусно, питательно – пальчики оближешь! Кроме того, полезно. Мало того, что с помощью этого блюда я смог повысить уровень гемоглобина, но и «пламенный мотор» начал лучше работать. Приступы тахикардии и одышка стали реже. И поэтому я считаю, что такое блюдо должно быть в рационе каждого сердечника!

А для лечения хронического бронхита рекомендую применять ореховое молочко. Его легко приготовить дома.

Надо расколоть 50 ореховых ядер, залить их 1 стаканом теплой кипяченой воды и оставить на 10 часов. Потом растереть ядра и поставить смесь на огонь, довести до кипения и процедить. Добавить 1 ст. л. меда и 5 ст. л. сливок, перемешать и принимать 2 раза в день по 1 ст. л. перед едой.

Многие фитотерапевты, изучающие полезные свойства лесного ореха, едины во мнении. Они считают, что у этого ореха большое будущее и что не так уж долго осталось ждать появления лекарственных препаратов на основе фундука.

Макунев Дмитрий, г. Владимир

МЕДЬ СПАСЛА ОТ ОТИТА

Я много лет мучилась от повышенного давления. Среди множества народных средств «моим» оказалось лечение с помощью меди, точнее – медного браслета (его для меня смастерил мой муж).

Уж каким таким образом на меня медь действовала – я не знаю, но чувствовать себя стала лучше. Обычно медными пластинками лечат радикулит или давление приводят в норму. Но, оказывается, это – далеко не все заболевания, с которыми может справиться медь. Я об этом узнала случайно. Век живи – век учись.

По профессии я – преподаватель по классу фортепиано. Работаю в музыкальном училище. Однажды так получилось, что в день экзамена (а я была среди членов приемной комиссии) у меня разболелось ухо. Стреляло по всей голове, ломило со страшной силой. Домой не уйти – меня заменить было некем! Обезболивающие таблетки не срабатывали.

Одна из сотрудниц подошла ко мне и посоветовала для усмирения боли в ухе воспользоваться медным браслетом – приложить его перед ухом к небольшой ямке. Так с браслетом около уха я и провела все четыре часа экзаменов. Боль стала тише.

А уже после экзаменов сотрудница подошла ко мне и подробно рассказала, как можно при помощи меди вылечить любое воспаление уха. Оказывается, ее трехлетнему сыну врачи-отоларингологи полгода назад поставили грозный диагноз – хронический гнойный отит, тугоухость, неврит слуховых нервов. Не проходило месяца, чтобы у него не потекло из ушей. Да к тому же мальчик стал терять слух. К каким только специалистам не обращались – все тщетно. Но потом решили попытаться подлечить с помощью медных дисков. И тогда мальчику стали наклеивать с помощью лейкопластыря медные диски с обеих сторон – напротив козелков ушных раковин и сзади ушей. А через 5 месяцев гноетечение из ушей прекратилось, слух вернулся к норме.

Я поняла, что этот метод – для меня. Придя домой, я первым делом нашла старые медные монеты, промыла их и приклеила вокруг уха. Через неделю ухо меня уже не беспокоило.

И теперь всем своим знакомым рассказываю о своем «открытии» метода лечения отита!

Лукинова Любовь Андреевна, г. Москва

ЛЕЧИЛ НОГИ, А ВЫЛЕЧИЛ НАСМОРК

Может быть, кому-то эта проблема покажется смешной, но меня она некоторое время просто изводила! Я никак не мог избавиться от неприятного запаха от ног. Чувствовал его даже своим все время заложенным носом.

По работе мне постоянно приходиться общаться с людьми, и поэтому крайне неприятно, когда «аромат» начинал распространяться. Приходилось даже носки менять дважды в день. Дезодоранты не помогали.

Друзья советовали, чтобы ноги меньше потели и запах пота стал менее резким, обязательно утром и вечером мыть ноги с отваром ромашки или овсяной соломы. И в завершение этой процедуры ополаскивать ноги холодной водой. Холодная вода сужает сосуды и просвет потовых желез, за счет этого пота выделяется меньше. И еще добавлять в ванночку 20 капель масла чайного дерева. А после «просушки» несколько капель масла втирать между пальцев ног и по стопе.

И вы знаете, уже через две недели мои ноги стали чувствовать себя лучше, потливость исчезла.

Но поразило меня другое – исчез и хронический насморк, который был моим спутником много лет. Получается, что все контрастные процедуры для ног сработали на весь организм. Втирая масло в ноги, я активно воздействовал на рефлекторные зоны на ногах и таким образом «чистил» свой нос. Да плюс ко всему – каждый день вдыхал ароматы масла чайного дерева

Васильев Д.А., г. Пенза

САМ УДИВИЛСЯ!

Сам я врач, работаю в районной больнице хирургом. И, надо вам сказать, меньше всего следуют собственным советам врачи!

И курят как паровозы, и питаются как попало. А вот к методам так называемой нетрадиционной медицины мы относимся скептически, хотя, может, и зря – за свою 25-летнюю врачебную деятельность чего только не повидал. Но что работа наша нервная — это верно.

Вот к 40 годам я и обзавелся полноценной язвой двенадцатиперстной кишки. Коллега, разумеется, прописал мне всякие лекарства, но что-то легче мне не становилось. А тут приехала ко мне мама из деревни, привезла масла облепихового (она хоть и пожилая уже, но сама ежегодно масло это делает и верит, что оно помогает от всех болезней). Я, конечно, скептик, но было мне так худо, да и маму обижать не хотелось – начал пить облепиховое масло в смеси с прополисом.

И ведь помогло! Уже через 3 дня боли прекратились, через 2 недели чувствовал себя как огурчик! И советую вам, как доктор, испытавший целебные свойства облепихи и прополиса на себе, – не дожидайтесь обострений, пейте профилактически.

А рецепт такой. 30 г прополиса залить стаканом облепихового масла, нагревать смесь в течение 40 минут на водяной бане, непрерывно помешивая. Полученную смесь процедить через марлю. Принимать по 1 ч. л. 4–5 раз в день до еды. Курс лечения – от 1 до 2 месяцев.

Что и говорить, для меня те события были и удивлением, и открытием. Облепиха в компании с прополисом за месяц сделали то, что не удавалось сделать лекарствам. Но самое интересное было в том, что лечил-то язву, а помог при этом всей своей венозной системе – отечность и одутловатость вен на ногах за два месяца прошли сами собой.

Савелов Игорь Романович, г. Самара

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Сначала очищение, потом лечение

Уважаемая Г.Г. Гаркуша! Дочери 51 год, у нее варикоз вен на ногах. Лечилась травами, делала аппликации. Пошло улучшение, но стали чесаться ноги. Посоветуйте, что предпринять?!

Адрес: Назаровой А.К., 440009, г. Пенза, ул. Павлушкина, д. 88, кв. 2

Мы живем, пока бьется наше сердце и по сосудам движется кровь. А кровь – материальный символ души, наша радость и жизненные силы. Благодаря сосудам радость получает каждая клеточка тела. Благодаря им же выводятся продукты жизнедеятельности клеток. За это отвечают лимфатическая и венозная сети сосудов. Если в венах происходит застой, значит, нарушается циркуляция крови, клетки не получают радости, и человек лишается положительных эмоций. Он во всем видит больше плохого, чем хорошего, поэтому считает себя обиженным, перегруженным разными делами, обязанностями. Может быть, в таком случае стоит подумать о выбранной профессии, о своей семейной жизни? Ведь нелюбимая работа может затормозить развитие личности. Она не позволяет раскрыть творческий потенциал. То же самое происходит, если не складывается личная жизнь или семейные отношения заходят в тупик. Варикоз может прогрессировать, когда человек слишком долго пребывает в ненавистной ситуации. Если пока невозможно ничего изменить, надо просто на время принять такую ситуацию как необходимость и найти творческое занятие для души.

Кто-то шьет, вяжет, вышивает или рисует. Кто-то печет пирожки или, например, играет на баяне, как моя соседка. А одна из моих подружек ходит на хор и индивидуально занимается вокалом. Занятия для души должны быть у всех. И не надо ничего бояться. Страх перед будущим становится препятствием для легкого, свободного движения вперед. Значит, идет застой в тканях, а где застой, там интоксикация. Когда в организме накапливается много токсинов, их уже невозможно вывести через сосуды – транспортные магистрали нашего организма. И они выходят через кожу, которая начинает от них зудеть, сохнуть, трескаться. Ведь пока ваша дочка лечилась, пила травы да делала аппликации, токсины хоть как-то выводились. А закончили процедуры, получили улучшение – и остановились на полпути. Но организм еще не привык самостоятельно трудиться, избавляться от вредных веществ. Чтобы помочь ему, надо пить хорошую, структурированную воду (30 мл на 1 кг веса, не считая супов, напитков). Также рекомендую баню, ванны, но без мыла, чтобы кожа не пересыхала. Лучше с травками. Например, берем в баню мочалку из любистка или ромашки, а можно и просто березовый, ивовый, дубовый веник.

Стоит подумать и о том, что мы едим. Слишком много рафинированных продуктов: белого хлеба, сахара, восстановленного молока. Даже рыбу теперь выращивают на искусственных прикормах. Что уж говорить о курице! Съешь ее и не знаешь, откуда вдруг в организме появился антибиотик, на который у тебя аллергия, тот же зуд.

Так что прежде всего надо очиститься от всего вредного и настроиться на лучшее. Тогда и лечение поможет.

Вместо сахара – стевия

Мне 85 лет, и уже 8 лет диабет 2-го типа. Сахар иногда 10-11, пью таблетки, но это редко. В основном сахар 7-8, пью травы. Племянница дала мне стевию. Она стоит на окне, ее тоненькие веточки тянутся к свету. Что с ней делать, не знаю.

Адрес: Битковой Анне Сергеевне, 412804, Саратовская обл., г. Красноармейск, 5-й мкр-н, д. 4, комн. 33

У нас стевия появилась благодаря академику Н.И. Вавилову. Он привез ее в Россию из экспедиции по Латинской Америке в 1934 году. На протяжении столетий индейцы племени гуарани, живущие на территории современных Бразилии и Парагвая, считали съедобными некоторые виды стевии. Особенно Stevia rebaudiana, которую они называли сладкой травой. Ее использовали в качестве подсластителя к чаю мате и другим лечебным снадобьям. В последнее время на стевию обратили внимание диетологи и люди, которые заботятся о своем здоровье. В Японии, США и Канаде ее стали использовать вместо сахара, как пищевую добавку. Стевия в 300 раз слаще сахара, хотя в ней не содержится глюкоза.

Этот натуральный низкокалорийный заменитель сахара еще и улучшает работу почек, печени и желчного пузыря, желудка и кишечника, щитовидной железы и селезенки. Кроме того, снимает воспаления. В состав стевии, кроме сладких гликозидов, входят антиоксиданты, флавоноиды (рутин, кверцитин), практически все необходимые нам минеральные вещества. В ней много витаминов (С, А, Е, группы В). Вот почему стевию рекомендуют в первую очередь людям с нарушениями обмена веществ, страдающим сахарным диабетом, атеросклерозом, ожирением. И вам, уважаемая Анна Сергеевна, она тоже полезна. Специалисты говорят, что стевия еще и увеличивает биоэнергетические возможности человека. Это позволяет вести активный образ жизни независимо от возраста.

Ученые доказали, что даже при длительном приме-

нении стевия абсолютно безвредна. Чего не скажешь о распространенных сейчас синтетических заменителях сахара, таких как сахарин и другие. Наоборот, гликозиды стевии полезны! Они подавляют развитие многих болезнетворных организмов, помогая вылечить дисбактериоз. Стевия укрепляет иммунитет, нормализует давление и не вызывает аллергии. Ее рекомендуют и при болезнях суставов, когда сахар следует ограничивать. Многочисленные исследования по всему миру показали, что при регулярном употреблении стевии снижается содержание глюкозы в крови. Кроме того, укрепляются сосуды, тормозится рост новообразований.

Стевия защищает зубы от кариеса, а вот сахар – наоборот! Ее используют и для профилактики пародонтоза, который становится частой причиной потери зубов, в том числе при сахарном диабете.

Теперь вспомним о том, что стевия родом из жарких стран, где всегда яркое солнце. Из вашего письма видно, что растению не хватает света, тепла, перепада ночной и дневной температур. Так что выращивать ее дома довольно хлопотно. Лучше в теплице. Если стевию хорошо подкормить и окучить, появятся молодые побеги, богатая листва. Тогда можно будет срезать листики без черешков каждые 3-4 дня. Насушив листочков, вы сможете круглый год заваривать целебный чай.

Трудный возраст

Вопрос, который меня волнует, затронет, наверное, большую половину читательниц «Лечебных писем». Это климакс. Моя подруга очень плохо его переносит, а назначенное лекарство ей не помогает. Что предлагает медицина? Есть ли народные средства? Хотелось бы узнать мнение специалиста.

Адрес: Морозовой Наталье Андреевне, 140402, Московская обл., г. Коломна, ул. Черняховского, д. 20, кв. 3

Многие страшатся наступления менопаузы, и не без оснований. Обычно она наступает в возрасте от 42 до 55 лет. При этом около 60% женщин страдают от так называемого климактерического синдрома – невроза, депрессии, других неприятных симптомов. Сексуальные возможности (желания, фантазии) остаются. Однако отравляют жизнь еще и мнимые, надуманные страхи. Например, женщины боятся потерять привлекательность. Но климакс бывает и у мужчин в 50-60 лет. В такое время мужчина ходит гоголем. Не зря в народе говорят: «Седина в бороду – бес в ребро». А вот женщина прячется, как серая пташка, теряя от 2 до 5 лет своей жизни.

Что же такое климактерический синдром? Это комплекс вегетативно-сосудистых, психических и обменно-эндокринных нарушений. Они возникают из-за возрастной физиологической перестройки организма, в частности из-за угасания гормональной функции яичников. Для климактерических расстройств характерны приливы жара к голове, шее, груди, повышенное потоотделение. При этом наблюдаются стесненное дыхание, приступы озноба. Женщины жалуются на сильную мышечную слабость, быструю утомляемость, сухость во рту. Бывают боли в области сердца, скачки артериального давления. Со стороны нервной системы и психики – бессонница, раздражительность, неуравновешенность, плаксивость, чувство страха. С изменениями в эндокринной системе связано увеличение веса.

К симптомам тяжелого климакса также можно отнести непереносимость даже небольшой духоты, непереносимость запахов и обострение хронических болезней, связанных с психоэмоциональным состоянием, например, колита, холецистита, дискинезии желчевыводящих путей, гипертонии или гипотонии.

Главное в такой ситуации – нормализация тонуса нервной и выделительной систем. Кишечник должен работать идеально. Ведь там происходит всасывание кальция, поступающего с пищей. Если кальция недостаточно, то здоровье может подорвать еще и остеопороз. Кроме того, нормальный состав кишечной микрофлоры – это защита от токсинов, образующихся в процессе гниения. Задерживаясь в кишечнике, они всасываются в кровь и вредят нервной системе, всему организму. Значит, надо использовать желчегонные травы (они же и мочегонные). Это календула, кукурузные рыльца, красная рябина, шиповник, солянка холмовая, расторопша, березовые и брусничные листья, тысячелистник, пижма, полынь, девясил. Выберите растения, которые вам подходят, и готовьте настои: 1 ст. л. на 0,5 л кипятка. Пейте по 1/3 стакана в горячем виде. Каждую траву – по 1 месяцу. В следующий раз ее можно заваривать не ранее чем через 3 месяца. Очень рекомендую горькие травы.

Улучшают состояние и контрастный душ, обливания холодной водой, гидромассаж, баня, воздушные ванны. Обязательно нужны прогулки на свежем воздухе и физкультура (если кому-то больше нравятся танцы, тоже хорошо). Можно обратиться к дыхательным гимнастикам К. Бутейко, А. Стрельниковой. Поверхностное, короткое дыхание устраняет перевозбуждение.

Очень важно рациональное питание. Больше свежих овощей и фруктов, кисломолочных продуктов! Полезны творог, сыр, простокваша, перепелиные яйца, рыба. Мясо – только нежирное, 1 раз в неделю по 100 г.

При упадке сил, апатии помогают настойки женьшеня (только в холодное время года), элеутерококка. Принимать 1 раз в день с утра, за 20-30 минут до еды по 30-40 капель на 50 мл воды. Или можно пить настойку радиолы розовой по 10 капель утром и перед обедом, за 15-20 минут до еды. При нервозности рекомендуется настойка валерианы. Или готовьте снадобья из других трав, успокаивающих нервную систему. Рекомендую липовый цвет, мяту, хмель, сушеницу болотную, фенхель обыкновенный.

Хорошо справляется с климактерическим синдромом гомеопатия. Лучше обратиться к специалисту, чтобы он подобрал лекарство по вашему психотипу. Также может помочь грамотный специалист по китайскому точечному массажу.

Вот уже 12 лет живу я в самом обычном блочно-панельном доме. Многие городские жители жалуются на то, что в таких домах очень плохая звукоизоляция. Истинная правда! И на здоровье, конечно же, это очень отражается. Не зря же люди становятся такими нервными.

Люди бывают разные

А вот со мной случилось все наоборот – благодаря нерадивости наших архитекторов и строителей мне удалось избавиться от бессонницы и мигрени, которые мучили меня не один год.

Головные боли появились у меня после 40 лет, а причина до сих пор не известна ни мне, ни докторам. Та же история была и с моей мамой, и с бабушкой. Сначала это случалось раз в месяц и явно было связано с обычными женскими недомоганиями. Я старалась таблеток не принимать, просто отлеживалась, обматывая голову полотенцем, или, пересилив себя, выходила на свежий воздух.

С годами эти приступы участились, вся правая половина головы просто раскалывалась. Усугубилось все это хронической бессонницей, и жизнь превратилась в кошмар.

Пришлось обратиться к врачу, пройти полное обследование. Но ничего, кроме обезболивающих лекарств и советов избегать стрессов да побольше спать, врачи не назначили. А как тут уснешь, когда такие дикие боли, да еще и с соседями не повезло! Очень сильная слышимость в доме, особенно с верхнего этажа.

Люди вроде бы там жили нормальные, не алкоголики, не бандиты – обычная семья: муж, жена и двое детей. Но кричали они друг на друга регулярно и так громко, что каждое слово было слышно. Но в чужие семейные дела ведь не будешь вмешиваться. Вот и приходилось почти каждый вечер весь этот «концерт» выслушивать.

Как только он начинался, моя бедная голова не выдерживала, болела так, что хоть на стенку лезь. Я уже начала и прогулки свои под соседей подстраивать: как только скандал у них начинается – я сразу на улицу. К вечеру они успокаиваются, засыпают, наверное, а вот я уже до утра уснуть не могу.

Пробовала заваривать себе травы успокоительные, анальгетики разные пачками в ход пошли, но пользы было мало. Что делать? Дочка, приезжая в гости, все предлагала поменять квартиру, только кто же в нее поедет, в хрущевскую пятиэтажку! И вдруг, представьте себе, несмотря на все эти недостатки, кому-то приглянулось жилье и в нашем доме!

Просто в один прекрасный день случилось чудо – соседи сверху уехали, разменяли квартиру! А вместо них у меня над головой поселилась очень загадочная личность – мужчина с виду вроде приличный, но все-таки чем-то похожий на бандита: налысо обритый, росту огромного, в длинном черном пальто, лет на десять моложе меня. Ну, думаю, и везет же мне! Не было печали, так скоро, чего доброго, вместо семейных дрязг стрельбу откроют! Однако все оказалось совсем не так, как в милицейских сериалах.

Ровно в девять вечера прямо над моим диваном раздались звуки рояля, да такие мощные, что, казалось, стены задрожали. В ужасе я схватилась за голову, быстро собралась и убежала на улицу. Погуляла часик, успокоилась и решила уже домой возвращаться. Смотрю – из парадной новый сосед выходит с маленьким таксиком на длинном поводке. «Мы, – говорит, – с вами соседи? Я вас вчера видел, когда переезжал. Рад познакомиться». Я сначала просто оторопела, но пришлось поддержать беседу, иначе было бы совсем невежливо.

Оказалось, что он музыкант, и дома у него настоящий концертный рояль. Спросил, люблю ли я музыку, и осторожно так предупредил, что каждый вечер часа по два он играет, тренируется. Я тоже очень осторожно намекнула, что его рояль прямо над моим диваном, да еще пожаловалась на свою мигрень и на бывших соседей. Арсений Андреевич, так он представился, очень мне посочувствовал, обещал непременно рояль переставить в другую комнату и сыграть специально для меня что-нибудь особенное, чтобы на душе стало светло и голова не болела. Сказал, что музыка от всего лечит. Так мы и познакомились.

Как и обещал, рояль он переставил, только и я со временем в другую комнату перебралась. Играл он в основном классику, да так хорошо, что заслушаешься! Я не очень-то в музыке разбиралась, и вот однажды, встретив соседа с собачкой на улице, набралась храбрости и спросила, что он такое играет, за душу берущее. Арсений Андреевич обрадовался и пригласил в гости чаю попить.

И так душевно мы побеседовали за чаем! А я разоткровенничалась: рассказала, как борюсь с мигренью и бессонницей. На это Арсений Андреевич ответил, что еще в Древнем Египте бессонницу лечили хоровым пением, а народные врачеватели всегда знали, какая музыка от какой болезни помогает. Потом он сыграл мне от головной боли какую-то мелодию Бетховена (название я не запомнила). Представьте себе, в этот вечер голова у меня совершенно не болела, я пришла домой и спокойно уснула!

С тех пор каждый вечер в девять часов я укладывалась на свой диван, закрывала глаза и слушала чудесную музыку. Так мой сон постепенно наладился, а мигрень терзала меня намного реже.

Когда дочка спросила, что мне подарить на юбилей, я ее, конечно, очень удивила – попросила музыкальный центр.

Теперь у меня много дисков с классической музыкой: и Чайковский, и Рахманинов, и Шопен. Это и есть мое главное лекарство, а еще – дружеское общение с интересным и сердечным человеком.

Калинина А.И.,
г. Санкт-Петербург



ГАРМОНИЯ – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

Стараюсь не пропускать ни одного письма в рубрике «Всегда молоды». Давно уже интересуюсь вопросами физического и душевного долголетия. Эти два аспекта нашего здоровья тесно переплетены.

Считаю, что физического здоровья не может быть без здоровья душевного. Это особенно легко проследить на отдельных примерах людей пожилого возраста. Каждый из нас может вспомнить, как некоторые из них всем своим видом изображают страдание, недовольство. Они постоянно жалуются, на их лицах никогда не бывает улыбок, им тяжело наблюдать за успешными, неунывающими людьми. И никогда не принимают и не понимают намеков, что хорошо бы начинать изменения с себя. Хотя бы попытаться сделать шаг на пути к внутренней гармонии!

Все мы – дети природы. Вот и надо стараться сохранить в себе чувство единения с природой. И не забывать, что наш организм – отлаженная саморегулирующаяся система, которой лучше не мешать. Мы же сами создаем себе неприятности. Нездоровая рафинированная пища в огромных количествах, отсутствие физических нагрузок, доступность любых лекарств, курение, алкоголь... А есть еще и такие вещи, как зависть, алчность, стяжательство. Мы живем недовольными, неудовлетворенными, а потом вдруг начинаем бесконечно болеть, ни на секунду не задумываясь, почему так происходит. Виноваты все кругом, кроме нас самих.

Нам надо учиться любить себя и своих ближних. Не портить окружающую среду и жить по законам природы: мало есть, много двигаться, не обижать живых существ, не ломать деревья, не загрязнять воду и воздух. Мы должны беречь планету, думать о своей душе и душах ближних. Все уже давно известно. Сколько написано об этом на одних только страницах «Лечебных писем»! Есть готовые инструкции для новой, гармоничной – здоровой, долгой и счастливой жизни! Так что любой из нас в любой момент может начать свой путь к ней. А мы все жалуемся, все болеем, все ждем, когда придет добрый доктор с таблеткой и вылечит нас. Я предлагаю начать с простого. Помните, как в «Маленьком принце» Экзюпери? Утром встать и сначала привести в порядок свою Планету, полить свою Розу. Я бы еще добавил – привести в порядок свои мысли, настроиться на позитивный лад. А уж потом сделать что-то для здоровья. Например, размять больные суставы, разогреть мышцы, выпить чистой воды, порадовать сердце. Да много еще дел: проводить внуков в школу, погулять с собакой, покормить птиц... У каждого свой список. Важно, чтобы дела были на пользу себе, людям и всей планете. Это и есть путь к долгой счастливой жизни.

Нестеров Александр Иванович, г. Архангельск

ЙОГОЙ ЗАНИМАТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Совершенно случайно, от отчаяния по поводу выхода на пенсию, я зашла однажды в культурно-оздоровительный центр неподалеку от моего дома. И увидела там объявление о наборе желающих заниматься йогой.

В объявлении было сказано, что возраст не имеет значения. Предлагалось посетить пробное занятие бесплатно, и я тут же записалась. Так началась моя новая жизнь.

Стыдно сказать, но я не могла дотянуться пальцами рук до пальцев ног, не сгибая коленей. Мало того, согнувшись, уже не могла разогнуться без последствий: боль в пояснице, мурашки в глазах, головокружение. Именно эти обстоятельства больше всего меня и останавливали перед занятиями. Думала, ну куда я пойду такая больная и толстая? Буду только мешать всем. Но когда пришла на первое пробное занятие, оказалась и не самой толстой, и не самой негибкой.

Постепенно, шаг за шагом, три раза в неделю по полтора часа осваивала простые упражнения йоги. Не заметила, как стали подвижными суставы, как перестала болеть поясница, ушел вес, заблестели глаза. И появился новый смысл в жизни. Родные заметили, что я больше успеваю по дому, что у меня все реже портится настроение. Сейчас уже могу сказать, что, конечно, йога – не панацея. Однако занятия йогой оказывают неоценимое влияние на самочувствие. Здесь и снятие стресса, и повышение тонуса, и улучшение работы внутренних органов, и масса удовольствия! Мы живем в век фармакологии и для облегчения своих недомоганий обычно используем таблетки, которые позволяют избавиться от дискомфорта. А йога помогает естественным способом повысить ресурсы организма, чтобы противостоять инфекциям, любым болезням и восстановить здоровье. Довольно быстро я избавилась от проблем с пищеварением, вялостью кишечника. Можно много говорить о пользе йоги, но самое главное – она помогает повысить самооценку. А это так важно в нашем возрасте! Есть много разных вариантов йоги, среди которых можно найти доступный. Он и поможет жить более здоровой жизнью практически любому из нас.

Зотова Ирина Михайловна, г. Оренбург

Пора за лечебными



Дорогие читатели, сегодня ведущая нашей рубрики К.И. Доронина продолжает рассказ о целебных весенних травах. Весна в этом году запоздалая, до первого урожая еще далеко, а «живые» витамины уже ждут нас в лесу и даже рядом с домом. Некоторые из таких растений считаются сорняками, но они очень полезны для здоровья!

ЧЕРЕМША (МЕДВЕЖИЙ ЛУК)

На лесных полянах уже выстреливают бледно-зеленые ростки черемши (медвежьего лука). Проснувшиеся после зимней спячки животные отыскивают такие полянки и с удовольствием поедают зелье, остро пахнущее чесноком. И не только потому, что они изголодались за долгую зиму. Черемша еще и выводит из организма разнообразных паразитов и защищает от многих болезней. Животные это чувствуют и лечатся. Мы тоже можем с помощью черемши поддержать вялую печень, очистить желудок, улучшить состояние волос. Хорошо знающие природу лесные добытчики, собиратели весенних лекарственных растений, просыпаются на ранней зорьке и выкапывают эти великолепные ростки иногда даже из-под снега. Их можно заготовить на целый год в стеклянной банке, перемешав с большим количеством соли. Хватает и 1 ч. л. засоленной черемши, чтобы любые блюда приобрели непередаваемый вкус. К тому же такая пища долго не портится. А свежие ростки можно залить подсоленной водой, довести до кипения, откинуть на дуршлаг, охладить и заправить подсолнечным маслом. И вот уже готова отличная приправа к мясу, рыбе, картофелю! А позже листья черемши можно добавлять в салаты.

Для приготовления снадобий растение собирают до цветения. Когда появляются цветоножки, лечебные возможности уже не те.

- Чтобы остановить рост аденоидов и справиться с упорным насморком, свежий сок черемши закапывают в нос по 2 капли.
- При фурункулезе черемшу принимают внутрь. Сушат молодую поросль и растирают в порошок. Берут 2 ст. л. порошка на 1 стакан прохладной воды и настаивают целую ночь. Пьют по 1 ст. л. настоя каждые 2 часа с 8 утра до 8 вечера. Курс лечения – 28 дней.

В сибирских глубинках и в горах употребляют черемшу для лечения бронхиальной астмы, аллергической или инфекционной, даже связанной с паразитами. Благотворно действуют снадобья из черемши при гнездной плешивости. Проблемные места натирают ее свежим соком. А при гидрадените (воспалении потовых желез) делают аппликации с листьями черемши.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

Как только снега покидают глинистые холмы, навстречу солнцу выстреливают пушистые ростки мать-и-мачехи. Они еще не раскрыли свои золотые глазки, но уже готовы лечить легкие, ослабленные бронхитами и аллергическими реакциями. Их можно собирать и заготавливать. А потом появятся и лечебные листочки.

- Свежие ростки пересыпать сахаром (слоями) в стеклянных банках. Закрыть и поставить настаиваться в темном месте 7 дней. Получается ароматный сок. Употреблять по 1 ч. л. детям 3–4 раза как десерт к чаю, взрослым – по 1 ст. л. Если нет аллергии на мед, то лучше использовать его вместо сахара. А сушеные ростки можно добавлять в чай. Получается отхаркивающее средство.
- При мастопатии, рвущих болях в груди прикладывать на ночь листья, смазанные медом, лицевой (блестящей, холодной) стороной.

Из молодых листьев мать-и-мачехи готовят и полезную приправу к мясу, рыбе, макаронам, овощам. Листочки надо помыть, залить кипятком на полчаса и откинуть на дуршлаг. Затем мелко нарезать, добавить соль, чеснок, жареный лук по вкусу, сдобрить лимонным соком и заправить растительным маслом, а можно майонезом или сметаной, как кому нравится.

СНЫТЬ – ПИЩА ОТШЕЛЬНИКА И ЛЕКАРСТВО

Снег наконец-то растаял, и появилась сныть. Говорят, она была основной пищей святого отшельника Серафима Саровского. Сныть вездесуща. Она и в лесах, и на пустырях, и даже под заборами дачных участков. Ее много. Первые нежные листики уже накопили много полезных веществ: аскорбиновой кислоты, железа, меди, титана, марганца, бора. Здесь целая кладовая витаминов и микроэлементов, в которых так нуждается организм весной. Срочно надо собирать растение для салатов, супов, борщей. Сныть можно тушить и жарить, делать с ней начинки для пирогов, пельменей и омлетов. Такие блюда необычайно вкусны и полезны. Из сныти можно сделать и лекарства.

- При суставном ревматизме и подагре листья с цветками растирают в кашицу и накладывают в виде аппликаций на больные места. Так как растение обладает противовоспалительными и обезболивающими свойствами, оно помогает справиться с атаками этих болезней.
- Великолепное средство для лечения трофических язв и гнойных ран – порошок из высушенных цветочных корзинок сныти. Надо просто присыпать им язвы, раны утром и вечером.
- К воспаленным венам полезно прикладывать кашицу из листьев сныти.

травами!

Кроме индивидуальной непереносимости, противопоказаний к применению сныти нет. Надо только избавиться от лени.

ДЯГИЛЬ И ПОРТУЛАК

Прогуливаясь по лесным полянам или лугам, можно увидеть в разгаре весны сочные столбики дягиля лекарственного, вырвавшегося из плена земли. Он еще не оперился, не зазеленел как следует, но уже готов послужить и пищей, и лекарством.

Дягиль лечит сердце, поджелудочную железу, останавливает брожение в желудке и кишечнике. Поэтому он применяется и в официальной, и в народной медицине.

Знающий народ заготавливает молодой дягиль впрок. Его мясистые стебли засаливают и маринуют. Их можно добавлять в салаты и бульоны, тушить с ними разные блюда. Необыкновенный вкус молодого дягиля привлекает и лесных обитателей.

А на Кавказе, в Карпатах, некоторых азиатских странах и почти по всей России уже растет портулак. Стебельки мясистые, листочки толстенькие, темно-зеленые и блестящие. Где-то портулак считают сорняком. Но до чего же вкусно готовят его армяне, грузины и представители других народностей, которые еще помнят свои национальные традиции! Стебли портулака просто маринуют, как огурцы. Из них делают салаты, их тушат, как шпинат.

А свежим соком портулака лечат глазные болезни. С его же помощью гонят глистов, а также лечат бесплодие у мужчин и женщин.

Ученые доказали, что портулак помогает при плохой работе надпочечников и мужской слабости, а также усиливает сердечный ритм.

ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ

Хорошо известное в народе растение. Конский щавель помогает при гастритах с нулевой кислотностью, колитах и дисбактериозе после лечения антибиотиками. Если мучает геморрой, он очень мягко устранит и эту проблему, заодно улучшив обмен веществ и снизив артериальное давление.

Мясистый могучий корень конского щавеля после цветения растения и выброса семян применяется в официальной и народной медицине для лечения нарушений обмена веществ. Но сейчас весна, и корешок щавеля пока еще молоденький, слизистый. Вот тут-то он и пригодится для лечения очень неприятного кожного заболевания – демодекоза. Возбудитель болезни – кожный клещ демодекс. Избавиться от него трудно, но можно, если набраться терпения. Есть много готовых мазей, однако не всем они помогают. А есть и старинный рецепт, описанный в дневнике господина Храповицкого, доктора самой Екатерины II. Эта мазь – замечательное лечебно-косметическое средство.

Натереть на мелкой терке 50 г весенних корней конского щавеля. Смешать с 50 г растопленного свиного нутряного жира. Добавить 1 ч. л. очищенной серы и 2 ст. л. березового дегтя. Хорошо перемешать и подержать 2 часа на подогретой водяной бане (температура не выше 38–40 градусов).

Перед сном на проблемное место надо наложить марлевую салфетку, смоченную в густом мыльном растворе (использовать черное хозяйственное мыло). Нанести полученную мазь и потерпеть 5 минут. Затем промыть кожу теплой водой, подкисленной лимонным соком. Кожа будет очень гореть, поэтому ее надо густо припудрить ликоподием (пыльца плауна, продается в гомеопатических аптеках). Если не сможете достать ликоподий, воспользуйтесь детской присыпкой. Наутро кожа успокоится, а при умывании под пальцами будут ощущаться твердые катышки, вроде маковых зерен. Через 3 дня процедуру повторить. После 5-6 процедур кожа очищается.

ПЕРВОЦВЕТ КУКУШКИНЫ СЛЕЗКИ

Как только закуковала кукушка, зацветает первоцвет, который в народе называют кукушкины слезки. Собирают его цветки с чашечками. Это лекарственное растение содержит сапонины, гликозиды, флавоноиды, эфирные масла, витамины. Оно способствует отделению мокроты и нормализации кровяного давления, лечит уставшее сердце и входит в состав грудных чаев от простуды.

Растение смешивают 1:1 с медом и употребляют, когда настоится в течение 7 дней при воспалении сердечной мышцы, ревмокардите, сердечном неврозе.

А настой цветков успешно применяют в домашней косметике. Им протирают жирную кожу лица с закупоренными порами и ополаскивают жирные волосы. Чтобы приготовить снадобье, надо доверху набить емкость сухими цветками, полностью залить кипятком и настаивать ночь.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ (РЕПЕЙНИК)

Растение любит влажные пустыри, обочины дорог, необработанные участки земли – заброшенные места. В корнях лопуха содержатся белковые и дубильные вещества, слизи, смолы, протеины, полисахариды. В листьях очень много аскорбиновой кислоты. Их можно солить, мариновать, добавлять в супы и салаты. Очень ценное лекарственное растение, но не только.

Корни лопуха можно есть и сырыми, и вареными, и печеными. Особенно вкусны жареные корни лопуха, на которых образуется вкусная, сладкая румяная корочка. Не просто так японцы выращивают лопух на грядках, считая его огородным овощем!

Больше всего питательных веществ в корнях лопуха накапливается ранней весной. В Сибири охотники, рыболовы запекают в золе дичь и рыбу, оборачивая листьями лопуха. А поздней осенью собирают плоды – темно-коричневые пятнистые семянки.

Их заливают растительным маслом (поровну), настаивают 3 недели на солнце и лечат псориаз, экзему, выпадение волос. Репейное масло, изготовленное из семян и корней лопуха, помогает при любых высыпаниях на коже, в том числе аллергических. Но при этом надо принимать внутрь свежеотжатый сок из листьев лопуха по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Порошком из его высушенных корней лечат гнойные раны, а свежими листьями оборачивают больные суставы.

САМЫЙ ДОЛГИЙ МАРШ-БРОСОК

Четыре года я провоевал, и все четыре года – в пехоте. И самые частые у меня военные воспоминания – не о «Тиграх» и «Пантерах», не о том, как Гитлер артобстрелами да бомбежками наш передний край утюжил.

И даже не о рукопашных боях с фрицами. Чаще всего вспоминаю нескончаемые наши марш-броски. Мы, пехотинцы, всю Великую Отечественную ногами промерили. Самое это было изнурительное дело. По бездорожью, под сплошными дождями или сквозь метель в степи – шагать, шагать, шагать. И сил уже не было, кончились они, силушки, а ты закуси губу да знай себе – шагай. Бывало, я даже спал на марше. Включусь в общий ритм, механически ноги, облепленные глиной, переставляю, а сам с открытыми глазами впадаю в забытье, лишь какая-то частичка мозга работает – чтобы из темпа не выбиться, товарищам своим не мешать.

Ну а как команда «Привал!» прозвучит – так часто мы ни костров не разводили, ни палаток не разбивали (не до того уже было!), а прямо где стояли, там прямо на землю обрушивались и тут же засыпали мертвецким сном. Только и успевали, что воротник у шинельки поднять да руки поглубже в рукава запрятать.

Частенько просыпаешься – а с земли не подняться. И не потому что сил нет, а потому что ночью мороз ударил, и мокрая шинель заледенела, примерзла к земле. И вот после такой ночевки прямо на мерзлой земле хоть бы у одного из наших насморк какой или чих, не говоря уж о всяких там бронхитах-пневмониях! Такое напряжение психологическое было, что не до простуд! Все болезни мы тогда на потом оставляли, на после Победы. Это – если доживем.

А вот как Гитлера мы разбили, как салюты праздничные отгремели, так и впрямь болезни стали ко мне подкрадываться – и сердечко «прихрамывать» начало, и нервишки с



бессонницей довели до язвы желудка, да и другие всякие хворобы не обошли стороной, дождались своего часа. Ну, я и в поликлинику свою районную зачастил, и как ветеран Великой Отечественной часто на курортах лечился в санаториях. Помогало, конечно, но только – отчасти. А потом я себя в форму (относительную, конечно) привел сам. И знаете чем? Начал сам себе устраивать теперь уже мирные «марш-броски».

Сперва – пару раз в неделю на один-два километра, а постепенно втянулся – и стал одолевать пять километров каждый день. Без скидок на самочувствие и при любой погоде: в дождь плащ с капюшоном надену – и вперед, младший сержант Снегирев!

И самочувствие-то как раз стало у меня заметно выправляться. Постепенно забыл про бессонницу, да и качество сна стало другим: крепкий он у меня теперь и спокойный, кошмары всякие уже не мучают, как прежде. И сердечко сделалось тренированным, обрело выносливость. Главное – не фланирую расслабленно, а иду энергичным шагом, и скорость держу предельную, на которой мне еще комфортно. А домой вернусь – и еще непременно в ванну залезу и контрастный душ себе сделаю: чередую горячую и холодную воду. Но заканчиваю всегда только холодной. А потом разотрусь докрасна банным полотенцем, чаю с лимоном и с медом выпью – и такая бодрость нахлынет, будто годочков 20 с себя сбросил!

Вот так я и остался до старости пехотинцем! И всем своим боевым товарищам, всем ветеранам советую: берите, друзья, на вооружение, не пожалеете!

Снегирев Виктор Павлович,
ветеран Великой Отечественной войны, г. Краснодар

ВОСПОМИНАНИЯ О БЛОКАДЕ

Мой папа родился в самый разгар блокады Ленинграда. Я до сих пор не перестаю удивляться, как бабушка могла решиться на это. Первый ее четырехлетний ребенок погиб, когда их эшелон, увозивший людей в эвакуацию, разбомбили немцы.

Моя бабушка сейчас жива, и до сих пор остается очень сильным человеком. Ей 90 лет. И несмотря на все невзгоды жизни, она только недавно стала жаловаться на здоровье. Конечно, я, чтобы сохранить все в памяти, спрашиваю бабушку о том, как она не только смогла выжить в блокадном городе, но и дать новую жизнь. А бабушка говорит, что жила как все, получала порцию блокадного хлеба, экономно доедала домашние запасы, дежурила на чердаке, сбрасывая фугасные бомбы. И раз в неделю по графику вместе с другими людьми, еле державшимися на ногах, собирала на улицах мертвых, чтобы отвезти их на Серафимовское кладбище. Страшное было время.

Может быть, спасло бабушку то, что она очень хорошо знает лекарственные и съедобные травы. Она и сейчас живет на Петроградской стороне, а оттуда рукой подать до Крестовского острова, куда бабушка ходила собирать разные травы для себя, да и соседям приносила, сколько могла. Ели и крапиву, и лебеду, и клевер, и одуванчики – в общем, все, что удавалось найти.

Травы крошили, ошпаривали кипятком и, посыпав драгоценной солью, ели. А когда удавалось выменять какую-нибудь вещь у спекулянтов (они были во все времена) на банку тушенки, то бабушка варила огромную кастрюлю щей из крапивы. Чай пили тоже из трав.

До сих пор бабушка не выбрасывает ни одной крошки. Говорит, что можно всю силу в помойку выбросить. Может, поэтому и дожила до таких лет, сохранив здоровье, кто знает. А еще она говорит, что не дай Бог кому пережить такое.

Я поздравляю всех людей, выстоявших в те страшные времена, с Днем Победы. Здоровья вам и долгих лет жизни!

Петрова Ольга,
г. Санкт-Петербург

РАЗВЕ МОЖНО ОБ ЭТОМ ЗАБЫТЬ?

Расскажу вам о человеке, родившемся в суровые военные годы, в судьбоносный для нашей страны день – 9 мая, только 1943 года. Это Шеина Нина Георгиевна из с. Красная Поляна Ростовской области.

Нина Георгиевна – мать двоих сыновей, а сейчас уже бабушка. Перенесла 8 операций, но огромная сила воли, любовь к жизни не позволяют падать духом. Поэтому ее хранит Господь Бог и любят люди. Родители Нины Георгиевны работали в колхозе, а в суровые военные годы поженились. Отца забрали на фронт, когда Анна Алексеевна ждала ребенка. И вдруг стало известно, что все мужчины, которых забрали из села Красная Поляна, находятся на расформировочном пункте под Ростовом, в поселке Чалтырь. И вот, получив эту весть, 9 женщин решили поехать в Чалтырь, чтобы поддержать тех, кто уходил на фронт, дать землякам напутственное слово. А кто-то ехал с мыслью увидеться в последний раз... Я убежден, что так же поступила бы каждая мать или жена. Среди них была и мать Ниночки – Горяинова Анна Алексеевна, причем на девятом месяце беременности. Как добирались женщины до поселка Чалтырь, один Бог знает. Но там им сообщили, что всех мужчин срочно отправили на фронт. Что делать? Надо возвращаться в родное село. Но тут же сказали, что поездов в сторону Сальска в ближайшее время не будет, так как ожидается бомбежка, налет вражеской авиации.

На путях стоял единственный эшелон с товарными вагонами, в которых находились тяжело раненные военнослужащие. Их везли прямо с фронта, причем в сторону Сальска. У вагонов толпились люди с детьми, с вещами. Кто с криками, кто с плачем – все они просились в те вагоны, но их не брали. Вот уже машинист дал несколько прерывистых гудков, и паровоз готов был сдвинуться с места. Не знаю, откуда в ту минуту у наших женщин нашлись силы. Обежав несколько вагонов с ранеными, они в один голос умоляли молодого сопровождающего взять до Сальска хотя бы одну из них, беременную. Посмотрел паренек на Анну, глянул в ее заплаканные голубые глаза и тут же выкинул из вагона подножку. Сильные солдатские руки мгновенно помогли Анне подняться в вагон уже тронувшегося эшелона. Вот так и оказалась в переполненном вагоне хрупкая девушка из далекого села, измученная нелегкой дорогой и ждавшая ребенка.

Как вспоминала потом Анна Алексеевна, поезд нигде не останавливался, чтобы уйти подальше от вражеской авиации. В основном, там были молодые необстрелянные мальчишки, которым бы жить да влюбляться. В вагоне раздавались их стоны, обессиленные голоса, взывающие о помощи. Были и такие, кто не подавал признаков жизни. Но при виде молодой женщины все как-то мужественно притихли. Тут же для нее выделили место в углу вагона. Кто-то постелил свою шинель. Появилась и гимнастерка, набитая соломой, – вместо подушки.

Разве можно об этом забыть? Какие же все-таки русские люди добрые, душевные, готовые в любую минуту прийти на помощь! Анна Алексеевна всю жизнь вспоминала тот вагон и день 9 мая 1943 года, когда родилась ее дочка.

Начались схватки, а рядом ни медсестры, ни одной женщины, лишь молодой санитар. Он бегал по вагону, не зная, что делать с роженицей, кричавшей от нестерпимой боли. Неожиданно появился военнослужащий с тяжелым ранением руки. Он и принимал роды вместо акушера. Тут же нашлась простыня, которую двое раненых ребят держали вместо занавески. У кого-то в котелке оказалась теплая вода. Появились и другие необходимые вещи. В вагоне воцарилась тишина, которую нарушал только стук колес.

Наверное, в те минуты каждый из ребят, раньше времени повзрослевших, вспоминал свой дом, свою мать или невесту... Вдруг тишину нарушил крик ребенка, только что появившегося на свет. Какое же это было счастье для всех! Особенно для матери, которая вынашивала свое дитя в такое трудное время. «Дочка», – сказал солдат, вытирая пот со лба раненой рукой. «Дочка! Дочка! Дочка!» – радостно сообщил он еще несколько раз, стараясь говорить тише, чтобы не испугать ребенка. А девочка смотрела на своего спасителя широко открытыми глазенками и даже кричать перестала.

Наспех запеленав девочку, солдат с улыбкой отдал ее Анне, которая так мужественно перенесла свои первые роды. Потом, не стесняясь, он приложил ребенка к груди обессиленной матери. Малютка тут же взяла грудь и, причмокивая, с жадностью стала сосать молочко.

Чуть помедлив, солдат достал из-под своей рубашки наспех зашитый сверток. Развернув его, он достал небольшую иконку и сквозь слезы произнес: «Возьми, дочка. Пусть мой ангел-хранитель будет у тебя и твоего ребенка. Ничего и никого у меня больше не осталось, кроме этой материнской иконы. Всех уничтожили фашисты. Если сможешь, назови девочку Ниной», – попросил солдат.

Наказ своего спасителя Анна сдержала. А драгоценный дар, который получила из рук солдата, ее дочь Нина Георгиевна свято хранит и по сей день.

Адрес: Фоменко Леониду Васильевичу, 347560, Ростовская обл., Песчанокопский р-н, с. Развильное, ул. Комсомольская, д. 5, кв. 7

Технология здоровья

Мы привыкли считать здоровье чем-то само собой разумеющимся, поэтому удивляемся, а то и возмущаемся, когда это привычное и естественное состояние вдруг нас покидает. Еще обиднее – узнать, что исчезло здоровье вовсе не «вдруг», что мы сами, пусть и по невежеству, приложили к этому немало усилий, и просто так назад оно уже не вернется. Здоровью нужно учиться. Но как? На вопросы «Лечебных писем» отвечает опытный врач, создатель и ведущий учебно-практического семинара «Технология здоровья» А.И. НИКОЛАЕНКО.

– Александр Иванович, почему вы применяете термин «технология» к такой деликатной вещи, как здоровье?

– Технология – это процесс достижения желаемого результата, описанный в виде рецепта, руководства, инструкции и т.д. Например, выпечка блинов. Чтобы испечь блины, нам необходимы мука, жидкость, сковорода, огонь – без них блинов не будет. Еще желательно иметь соль, сахар, яйца, дрожжи, соду, посуду для теста, но это уже второстепенно.

Дорога к здоровью – такой же процесс, состоящий из основных и второстепенных составляющих. Если хоть одного основного компонента не будет, о здоровье забудьте. Технология здоровья – это четкая и понятная инструкция о том, как грамотно, результативно и безопасно для себя решать вопросы, связанные со здоровьем. С ее помощью вы можете получить свой результат в зависимости от приложенных усилий и стараний. Если же мы эту технологию не соблюдаем, то сами запускаем в организме патологические процессы, с которыми потом усердно боремся. И не надо все сваливать на супервредные условия жизни.

– С чего начинается технология здоровья?

– Прежде всего нужно знать, в каком «поле» в данный момент находится человек. Я имею в виду три «поля»: здоровье, болезнь и переходное между ними третье состояние, предболезнь. Не зная «поля», мы не решим проблему и даже можем ее усугубить. Поэтому технология здоровья начинается с диагностики.

– Какие диагностические методы сегодня наиболее надежны?

– Существуют три основные группы методов. Первая – это анатомическая диагностика: УЗИ, магнитно-резонансная и компьютерная томография, рентген, флюорография, все виды эндоскопии. Цель такой диагностики – видеть форму, размеры, наличие или отсутствие органа, его дефекты. На основании этих данных врач ставит анатомический диагноз. А если не ставит, значит, мы этими методами не видим. Анатомия не может нам сказать, что данный орган не работает (кроме случаев, когда органа просто нет).

Второе направление – лабораторное. Клинические, биохимические анализы, иммунологическое исследование. Мы получаем сведения о химизме процессов, происходящих в организме, но сказать, правильно ли функционирует орган, не можем.

– А третье направление?

– Это функциональная диагностика, основанная на определении биоэлектрической активности органов. Мы снимаем электрокардиограммы, электроэнцефалограммы и т.п., чтобы выяснить, функционирует данный орган в нормальном, пониженном или повышенном режиме. Метод позволяет поставить предварительный диагноз, то есть заявить о наличии функциональных нарушений еще до того, как мы обнаружим анатомические изменения или получим результаты анализов из лаборатории. Но выльется ли это в диагноз или нет, заранее сказать невозможно.

Поэтому только сложение всех трех диагностических направлений позволяет нам поставить пациенту полный диагноз.

– И затем вылечить болезнь?

– Все гораздо сложнее. Переход из здоровья в третье, промежуточное состояние может занимать годы. А вот из здоровья в болезнь мы переходим быстро, но не очень часто – это грипп, какие-то инфекционные процессы.

Переход из второго состояния (болезни) в третье (предболезнь) мы называем ремиссией, если наоборот – обострением. Вот тогда-то в работу включается медицина. Она старается вывести человека из состояния болезни в предболезнь, а когда это удается, считает, что вылечила пациента, и это его состояние принимается за норму.

– А разве это не так?

– Нет, конечно. Если у вас хроническое заболевание, то вы периодически скатываетесь в обострение – и вас начинают лечить, потом выходите в состояние ремиссии. Процесс не прекратился, просто он протекает скрыто. Мы хлопаем в ладошки, а процесс идет. «У тебя же ничего не болит? Через какое-то время придешь, мы тебя опять полечим». И так каждый раз своими общими действиями мы загоняем пациента все глубже в болезнь.

На то, чтобы человека можно было выписать домой из больницы, обычно требуется от 1 до 21 дня. А для того чтобы перевести его из промежуточного состояния в здоровое, нужно не менее 6-12 месяцев при самом оптимистическом настрое. Это трудно и дорого. Вот почему мы лечимся – и умираем. Лечимся – и становимся хрониками, инвалидами. Таких людей все больше.

– Так что же делать?

– Эта проблема впервые по-настоящему возникла в Японии в 1945 году, после атомной бомбардировки Хиросимы и Нагасаки. Японцы первыми испытали на себе атомную бомбардировку, пережили ее и выжили. Недавно, когда у них на АЭС про-



изошла атомная катастрофа, японцы не кричали, а быстро, технологично, грамотно решали возникшие вопросы. Опыт у них громадный. Начинается все, как было когда-то у нас при всеобщей диспансеризации: 100% японцев подвергаются обследованию.

Методика у них за прошедшие десятилетия отработана четко: японцы фиксируют функциональные отклонения в интервале между здоровьем и промежуточным состоянием. И потом всеми силами, всеми ресурсами своей технологии, промышленности, кормовой базы они работают в этом интервале, не давая нации скатиться в состояние болезни.

– Что это за диагностический метод, который позволяет обследовать миллионы людей?

– Удивительные точки на коже, раздражение которых иглами, прижиганиями, семенами позволяет воздействовать на конкретный орган, человечество изучает более 5000 лет. Без этого бы не появилась акупунктурная диагностика. Первым, кто научился по электропроводности акупунктурных точек определять состояние органа, был японец Накатани. С помощью его методики можно быстро определить, находится ли тот или иной орган в состоянии здоровья, болезни или в промежуточном. По 12 каналам, соединяющим акупунктурные точки, удается выявить заболевание, определить предрасположенность – скажем, к онкологии, к обострению хронического заболевания и т.д. Можно увидеть, в каком состоянии находится организм в целом, какова степень разбалансировки органов и систем. Какие органы наиболее «провалились», а какие держат их «на плаву».

– А в лечении что главное?

– В основе технологии здоровья лежит «пищевой конвейер», то есть процесс превращения веществ, поступающих в организм, в элементы нашего тела. Это большая и важная тема. Когда 100% «чужих» веществ превращаются в «мои», никаких проблем со здоровьем у меня не будет. Но чем меньше «чужого» мной усваивается, тем хуже здоровье. То, что сейчас происходит, я бы назвал «пищевым геноцидом». Причем даже не столько из-за огромного количества чужеродных веществ, поступающих в организм извне, сколько потому, что мы сами позволяем себе в этом участвовать.

– Какая пища нам нужна?

– К пищевым компонентам относятся и витамины, и микроэлементы, и БАД. Но прежде всего наша пища должна содержать три главных компонента: белки, жиры и углеводы.

Биологический закон гласит, что какова пища – таково и биологическое тело. Если ваше питание правильное, то биологическое тело будет здоровым, крепким, жизнерадостным, легко шагающим по жизни. В противном случае вы будете шагать по ней с трудом, спотыкаясь даже о самые маленькие камни.

Белок несет в организме важнейшие функции, недостаток его губителен. Основная его функция – структурная: из белка состоит наше тело. Белок выполняет и транспортную функцию (переносит другие вещества в нашем организме), а также иммунную. Эти три функции белка являются жизненно важными: при их нарушении организм теряет жизнеспособность. Но есть еще ферментная функция, передача наследственной информации и пр.

– А какие функции у жиров?

– Основной функцией жиров является сохранение и поддержание в нормальном состоянии сурфактанта. Это тоненькая жировая пленочка, выстилающая изнутри альвеолы (дыхательные пузырьки) легких. Она предотвращает спадание этих пузырьков при дыхании, ускоряет газообмен между альвеолами и капиллярами и пр. Из жиров организм строит клеточные оболочки – мембраны, защищающие клетки от проникновения врагов. Еще одна важнейшая функция жиров – это синтез гормонов, в частности тестостерона. Нехватка гормонов ведет к тяжелым заболеваниям.

И немного об углеводах. Их основная функция – это обеспечение быстрой энергией, потому что главным энергетическим ресурсом организма являются жиры. По скорости расщепления до глюкозы углеводы подразделяются на быстрые (простые) и медленные (сложные). Есть еще неперевариваемые углеводы – клетчатка. От того, в каком соотношении разные углеводы находятся в нашей пище, зависит, насколько осознанно и грамотно мы используем их энергию.

– Нужно ли принимать БАД?

– В технологической цепи здоровья БАД занимают строго определенное место, и всем подряд принимать их незачем. Нужны ли вам удобрения, навоз или зола, если у вас нет собственного земельного участка? БАД можно принимать 2-3 месяца в году – и будет эффект. В целом эффективность их высока. Но если врач велит принимать БАД весь год круглосуточно – это не технологично, это ложь.

– Как вы относитесь к чистке организма? Многие врачи говорят, что никаких «шлаков и токсинов» в организме нет...

– Они лукавят или говорят так по незнанию. Наука токсикология спасает нас от агрессивного воздействия токсинов, попадающих извне (экзотоксинов). Но есть и эндотоксины, образующиеся внутри организма. Токсины могут накапливаться постепенно, ожидая своего часа. По мере их накопления организм со временем утрачивает способность самостоятельно с ними справляться. Происходит самоотравление, ведущее к различным заболеваниям.

Если не очистить организм, любое лечение будет либо самоуспокоением, либо самообманом. Напротив, после правильно проведенных чисток эффективность всех приемов технологии здоровья повышается в несколько раз.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ЛИПОВЫЙ НАСТОЙ ВМЕСТО ТОНИКА

Весной кожа становится чувствительной, часто раздражается, появляются мелкие прыщики. Значит, требуется дополнительный уход.

Можно легко справиться с весенними проблемами, если в течение месяца вместо тоника использовать настой липового цвета с медом.

Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сушеных цветков липы, через 10 минут процедите и добавьте 1/2 ч. л. меда. Протирайте лицо настоем после каждого умывания. И не торопитесь сразу вытираться, пусть тоник впитается. Затем нанесите крем.

Если у вас аллергия на мед, не используйте его. Можно добавить в липовый настой еще и ромашку. Таким настоем я советую протирать лицо, как только приходите вечером домой.

Бурмистрова Дарья, г. Новомосковск

КОРИЦА В МАСКАХ И СКРАБАХ

Аромат яблочного пирога с корицей многим из нас знаком с детства. Я же хочу рассказать, как использовать корицу в домашней косметике.

В последнее время все чаще можно услышать о полезных свойствах корицы. Говорят, что если каждый день съедать по 1 ч. л. молотой корицы, ни одна болезнь не привяжется. Но она может еще и заменить не одно косметическое средство.

- Во-первых, попробуйте сделать скраб для тела. Смешайте 1 стакан сахара крупного помола (желательно тростникового, коричневого), 1/2 стакана оливкового масла и 1 ч. л. молотой корицы. Легкими движениями нанесите на тело и смойте в тот момент, когда почувствуете, что кожа начала приятно прогреваться.
- Во-вторых, советую маску для ног: по 1 ст. л. молотого кофе и оливкового масла, 1 ч. л. молотой корицы, 5 капель мятного масла, 2 капли масла чайного дерева. Все смешайте и нанесите на ступни минут на 15-20. Чтобы усилить эффект, наденьте хлопчатобумажные носки, а поверх – шерстяные. Прилягте так, чтобы ноги были на возвышении. Этот нехитрый прием поможет быстрее снять ощущение усталости. Затем смойте маску при помощи контрастного душа и помассируйте ноги (голени, ступни).
- В-третьих, конечно, маска для лица. Разомните треть банана, добавьте 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. корицы и пару капель сока лимона. Нанесите смесь на кожу и держите четверть часа, после чего ополосните лицо теплой водой и смажьте кремом.
- В-четвертых, корицу можно использовать в маске для волос, ускоряющей их рост. Для этого приготовьте смесь из 2 ст. л. кефира и такого же количества оливкового масла, 1 яйца, 1 ч. л. корицы и 1 ч. л. меда. Полученную массу распределите по всей длине волос и оставьте на четверть часа. Затем промойте волосы шампунем. Не пожалеете!

Богаченко Марина, г. Челябинск

ФРУКТОВЫЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВОЛОС

Шампуни я меняю довольно часто. Все надеюсь, что новый окажется лучше предыдущего. Но иногда мне кажется, что все они фасуются из одной емкости, только цены и этикетки разные...

Стала замечать, что у меня выпадают волосы, и решила вообще отказаться от покупных шампуней. Начала мыть волосы по старинке – то хлебным мякишем, то яйцом. Долго не могла найти замену готовым кондиционерам, ополаскивателям, но все же нашла. Теперь после мытья ополаскиваю волосы либо лимонной кислотой, либо столовым уксусом. В 1 л воды разбавляю 2-3 ч. л. уксуса или выжимаю сок из половины лимона. Волосы блестят и хорошо расчесываются. А недавно научилась делать питательные бальзамы из фруктов.

Смешайте в блендере сок из 2 апельсинов, мякоть 1/2 яблока и 1/2 банана, 1 ч. л. семян тмина. Вотрите вкусную ароматную массу в чистые влажные волосы. Оставьте на 20 минут. Для большей эффективности укутайте волосы теплым полотенцем. Затем тщательно смойте теплой водой, можно с желтком. Напоследок – отвар шишек хмеля.

При регулярном применении таких домашних средств волосы снова становятся густыми и здоровыми.

Летунова Тамара Федоровна, г. Пермь

КРАСИВАЯ КОЖА – ЧИСТАЯ КОЖА

Все знают, что одно из главных правил ухода за кожей – это очищение.

Проводить очищающие процедуры необходимо утром и вечером. Весной вы можете особенно остро почувствовать раздражение кожи от водопроводной воды. В это время в нее добавляют больше хлорки, поэтому для умывания лучше использовать кипяченую воду. Или же выбирать специальные косметические средства для очищения. Но лично я не представляю, как можно обойтись без умывания и ледяного массажа. Только этого мало, чтобы очистить поры. Весной по утрам я делаю еще и медовые маски.

Немного жидкого меда наношу на лицо и оставляю на 15 минут. Потом делаю минутный медовый массаж – просто «отдираю» прилипшие ладони от лица. Смываю маску приготовленной в тазу кипяченой с вечера водой. А уж потом протираю лицо кусочком льда.

Эффект отличный: кожа свежая, розовая, чистая!

Мухина Ирина Антоновна, г. Нижний Новгород

Латинское название золотарника – solidago – означает «крепкий», «здоровый». Такое название ему дали из-за его уникальных лекарственных свойств. У нас это растение часто называют золотой розгой за форму и размеры.

Золотарник – природный целитель

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО КАМНЕЙ

Камни в почках образуются не потому, что почки в этом виноваты. Меняется кислотность мочи, что приводит к образованию камней и воспалительным заболеваниям мочевыделительной системы.

Именно поэтому важно досконально обследоваться, если хотя бы однажды у вас было заболевание почек или мочевого пузыря. Сама прошла через такое, но мне удалось вовремя заняться здоровьем, так что до камнеобразования дело не дошло. Хотя врачи говорили, что все идет к этому. А помогло лекарственное растение – золотая розга, или золотарник. И хотя золотарник не способен растворять камни в почках и мочевом пузыре, он может улучшить работу почек. К тому же обладает и противовоспалительными свойствами.

Залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. с верхом травы или листьев золотарника. Оставить на час для настаивания. Затем процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

Этот настой усиливает обменные процессы во всем организме, снимает отеки. После трехнедельного лечения чаем из золотарника надо сделать перерыв на такое же время, затем повторить курс. Во время его приема соблюдать режим питания. Ничего острого и жирного не есть.

Корнеева Валентина Александровна, г. Тобольск

МУЖСКОЙ ЧАЙ

У мужа хронический простатит уже несколько лет, но он почти не замечает этого, поскольку постоянно следит за здоровьем. Муж принимает разные профилактические



средства, ежедневно делает гимнастику. Расскажу, какой травяной сбор можно использовать при хроническом простатите.

Возьмите в равных частях траву золотарника, хвоща полевого, грыжника гладкого и листьев кипрея узколистного. Все смешайте, 1 ст. л. сбора залейте 0,5 л горячей воды и прогрейте на водяной бане 15 минут. Когда остынет, процедите. Выпейте в 3–4 приема в течение дня. Курс приема – не менее 3 недель. Затем сделайте перерыв на 2 недели и при необходимости повторите.

Не забывайте при этом каждый день есть тыквенные семечки и делать специальные упражнения для органов малого таза. Ведите активный образ жизни.

Образцова Евгения Григорьевна, г. Можайск

ПРИ ПОДАГРЕ – ХОЛОДНЫЙ НАСТОЙ

Когда опухают суставы на ногах от подагры, состояние такое, что от боли, кажется, уже ни о чем невозможно думать. Чем же себе помочь?

При подагре происходит отложение кристаллов производного мочевой кислоты – урата натрия в суставах, что вызывает их повреждение и воспаление. А главная причина – нарушение обмена веществ. Поэтому лечить болезнь надо комплексно, а не ограничиваться только суставами. Золотарник как раз из таких растений, которые влияют и на общий обмен, и на мочевыделительную систему, и на почки. Он снимает воспаления, регулирует солевой обмен.

1 ч. л. с верхом травы залить 1/4 л холодной воды, довести до кипения, дать постоять 2 минуты, процедить. Пить по 2 чашки настоя в день.

Если улучшений нет, усложните лекарство: возьмите 6 частей липового цвета, по 5 частей золотарника, зверобоя, цветков черной бузины. Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сбора и заварите как чай. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 10-15 дней.

Миронова Галина Ивановна, г. Кострома

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЗОЛОТАРНИК?

В народной медицине его применяют против желудочных болей, диареи, желчно- и мочекаменной болезни. Он помогает при отеках, ревматизме, подагре, воспалениях мочевого пузыря и почек. Растение обладает и противовоспалительным, антисептическим действием. Поэтому его листья используют для наружного лечения гнойных ран, язв и фурункулов. А настоем пользуются для полосканий при стоматитах и других воспалениях во рту, горле.

Аппетит и секс

Полноценное питание необходимо для полноценной, активной половой жизни.

Многим женщинам кажется, что если они будут кормить своих возлюбленных мясом, то в половом отношении они будут активнее. Глубокое заблуждение. Лучше всего растительная пища, молочная. Такая пища способствует хорошему обмену веществ, благоприятно воздействует на гормональную систему. Полезны гречневая каша, укроп, сельдерей, лук, петрушка. Чем активнее проходит сексуальная жизнь, тем обильнее должно быть питание не по калориям, а по витаминам и минеральным веществам. Постарайтесь исключить сахар. Используйте естественную сладость фруктов, овощей. Не злоупотребляйте специями. Соли должно быть как можно меньше. Полезны картофельные, свекольные, капустные салаты.

После жирной еды мужчины теряют треть своей сексуальной силы. Жиры подавляют выработку организмом полового гормона тестостерона. Постное мясо и свежий сельдерей усиливают ее. Сок сельдерея считается одним из лучших помощников. Если проверите, то засеете им всю дачу.

Адрес: Матросову Николаю Николаевичу, 655158, Хакасия, г. Черногорск, ул. Юбилейная, д. 3, кв. 11, т. 8-962-843-10-92

Продукты для укрепления памяти

Я решила написать, какие продукты считаются самыми важными для здоровья мозга и улучшения памяти.

- **Рыба.** Чтобы стать умным, надо есть больше рыбы. В рыбе содержатся фосфор, полиненасыщенные жирные кислоты группы омега-3, которые улучшают кровоснабжение мозга. Особенно полезны лосось, сардины, жирная селедка.
- **Какао-бобы.** Улучшают кровоснабжение мозга.
- **Капуста.** Нормализует работу мозга, помогает справиться с возрастными нарушениями нервной системы.
- **Ягоды.** Лучшими стимуляторами мозговой деятельности являются лесные ягоды. Клюква содержит огромное количество антиоксидантов, защищающих сосуды. Если сосуды в порядке, мозгу обеспечено качественное питание. Полезны черника, голубика, земляника, но антиоксидантов в них меньше.
- **Помидоры.** Содержат ликопен – антиоксидант, который помогает избавиться от свободных радикалов, повреждающих клетки мозга и приводящих к слабоумию. Помидоры богаты мелатонином, который сдерживает старение клеток мозга.
- **Яблоки.** Вещества, содержащиеся в яблочном соке, защищают клетки мозга от оксидантного стресса – он ведет к потере памяти и снижению интеллекта. Яблоки и яблочный сок помогают сохранить ясность ума в старости.
- **Грецкие орехи.** В орехах содержится лецитин, который улучшает работу мозга, активизирует память. 5 грецких орехов – это суточная норма. Также орехи предотвращают преждевременное старение мозга.
- **Чеснок.** Содержит вещества, активизирующие клетки мозга, улучшает память, создается серьезное препятствие возрастным изменениям головного мозга.
- **Цинк.** Улучшает память. Содержится в морской рыбе, стручковых, хлебе.
- **Йод.** Отвечает за работу мозга. Влияет на умственные способности, самочувствие. Много йода в рыбе, морской капусте, хурме.
- **Бор.** Когда его не хватает, снижается активность мозга. Ешьте яблоки, груши, виноград.
- **Магний.** Отвечает за передачу нервных импульсов. Содержится в орехах, фасоли, сое, грече, какао, свекле.
- **Железо.** Необходимо для способности запоминания и концентрации внимания. Много железа в мясе, сухофруктах, зеленых овощах.
- **Витамин С:** шиповник, черная смородина, рябина, облепиха, цитрусовые, красный перец, хрен, петрушка, лук, укроп, капуста.
- **Витамины группы В.** Важны для слаженной работы нервной системы. В1: отруби, горох, крупы, грецкие орехи, печенка, яичный желток, молоко.В12: мясо, печенка говяжья, скумбрия, сельдь атлантическая, морепродукты.

Адрес: Караваевой Т.В., 619000, Пермский край, г. Кудымкар, Энергетиков, д. 11, кв. 11

Особенный винегрет

В рубрике «Еда – лекарство» открываются очень интересные факты о, казалось бы, уже хорошо известных нам продуктах. Вот и я хочу написать о квашеной капусте. Вернее, как я в свои 62 года заново открыла для себя наше русское достояние. И все из-за экономии.

В октябре прошлого года, покупая что-то на обед недалеко от нашего офиса, я узнала, что 1 кг винегрета стоит 230 рублей! Сейчас уже 290! Дорого! А ведь так просто винегрет приготовить самим. Получается и вкуснее, и дешевле. 1 кг квашеной капусты стоит 80 рублей. Но я не люблю магазинную квашеную капусту – не доверяю ее приготовлению. Чтобы сделать хороший винегрет, надо заквасить свою капусту. Всю зиму я носила свой винегрет на работу на обед. И сытно, и полезно. Как я готовлю свой винегрет?

Овощи тщательно отмываю щеткой и в большой кастрюле отвариваю в очень маленьком количестве воды. Овощи перед нарезкой я не чищу, а режу с кожурой. Прочитала, что в Америке едят картофель в кожуре и считают, что это очень полезно. Связующим звеном в винегрете является капуста. Она притягивает к себе столько овощей: морковь, свеклу, картофель, лук! И они очень выигрывают от такого соседства. У меня квашеная капуста служит и заменителем соли. При варке супов я их не солю. Добавляю капусты – и вкус другой.

Адрес: Мурашовой (Малюк) Любови Михайловне, 690012, г. Владивосток-12, ул. Надибаидзе, д. 30, кв. 216, т. 8-953-217-20-79

Шамбала для сердца и иммунитета

В прошлый раз я писал вам про фенхель («Лечебные письма» №3). Теперь поделюсь еще одним своим открытием. Семена шамбалы, или пажитника сенного, тоже оказались полезными и вкусными.

Шамбалу я увидел на рынке, в киоске со специями. Привлекло название, и стоил 200-граммовый пакет семян очень недорого.

Узнал, что шамбала относится к бобовым. Во многих странах едят ее листья со стеблями, но у нас можно найти только семена. В них много белков, железа, калия, витаминов А и С. Приятный горьковатый вкус придают шамбале эфирные масла. У нее очень сильный, но приятный запах.

Семена помогают улучшить пищеварение, снимают спазмы в желудке, укрепляют сердце и повышают иммунитет. Их настой пьют при подагре и болезнях печени. Еще шамбала обладает свойствами афродизиака и для мужчин очень полезна. На Востоке молотый пажитник добавляют в хлеб, готовят с ним соусы, используют как приправу к мясу. А я, помимо прочего, готовлю с ним вкусный, ароматный и полезный рис.

Отварить стакан риса. В сковороду налить 2 ст. л. растительного масла, добавить 1/2 ч. л. семян горчицы и столько же семян шамбалы, потом немного красного перца. Быстро все обжарить, добавить 1 ч. л. тертого свежего или сухого имбиря, 1/2 ч. л. куркумы, немного соли и быстро перемешать. Влить 3 ч. л. лимонного сока, добавить рис, снова перемешать. Шамбала придает рису приятный аромат орехов.

Когда я чувствую упадок сил, ослаблен иммунитет и надвигается простуда, завариваю чай с пажитником – хельбу. Семена надо промыть, для аромата подсушить на сковороде. Потом 2 ч. л. залить 1 стаканом воды в кастрюльке и варить 5 минут на медленном огне. По вкусу можно добавить мед, лимон или молоко.

Всем крепкого здоровья и полезных открытий!

Лаптев Сергей, г. Чебоксары

Весенние источники энергии

В институте преподаватель ботаники много рассказывала нам про съедобные дикие растения. С тех времен я полюбила включать их во все салаты, супы, гарниры. Это же бесплатные и очень ценные источники витаминов, микроэлементов!

Про то, что съедобны крапива, мокрица, одуванчики, лебеда, сныть, знают многие. Чем еще можно разнообразить весенний стол? Хороши в свежих салатах пастушья сумка и сурепка. Они растут и на дачных участках, и на лугах. Если варите суп, добавьте листья этих растений, когда он будет почти готов. Листочки дадут приятный аромат и обогатят блюдо витаминами.

Почти целиком – от нежных листьев до похожих на морковку корневищ – съедобны некоторые виды колокольчиков. В них много витамина Е, полезного для кожи. Измельченными листьями клевера и маргариток можно посыпать любые гарниры. А в соусы, подливки я добавляю нарезанную зелень горца птичьего и гусиных лапок. Все эти травки можно есть и в свежем виде, в салатах. Еще очень вкусны и полезны весенние разноцветные соки. Они очень нравятся моим дочкам.

Пропускаю через мясорубку съедобные травы, отжимаю из них сок. Осторожно добавляю его в стакан с яблочным, апельсиновым или морковным соком. Вливаю так, чтобы напиток оказался разделенным на слои. Украшаю свежими листиками, вставляю соломинку и подаю на стол.

Такой коктейль нравится и взрослым, и детям. Благодаря хлорофиллу и большому количеству витаминов он помогает взбодриться, укрепляет иммунитет и защищает от весенних простуд.

Моисеева Галина, г. Архангельск

Необычная целебная каша

Так получилось, что в нашей семье два гастритника – я и старший сын. Только у него кислотность повышенная, а у меня, наоборот, пониженная. Мы стараемся соблюдать диету и питаться так, чтобы щадить желудок.

Приобрели пароварку и в ней готовим овощи, картошку, даже мясо. Так сохраняется больше полезных веществ. От жарки совсем отказались, запекаем все в фольге.

При обоих типах гастрита рекомендуют на завтрак есть каши – овсяную, рисовую, ячневую. Они защищают слизистую желудка, хорошо усваиваются и помогают выздоровлению. И еще я всегда готовлю нам с сыном настои, отвары целебных трав, ему – одни, себе – другие.

Как-то решила поэкспериментировать: почему бы не совместить лечебный настой с кашей? Сначала сама попробовала, потом и сыну предложила. Кто бы мог подумать – нашим желудкам такая еда очень понравилась! Теперь 1-2 раза в неделю, особенно в периоды возможных обострений, делаю такие целебные каши. Готовить их очень просто.

Взять крупу, вместо обычной воды залить ее настоем лечебных трав, потомить на медленном огне 5–10 минут, а потом завернуть в одеяло на 30–40 минут. При гастрите с повышенной кислотностью у сына использую настои тысячелистника, подорожника, шиповника, ромашки, солодки. А себе делаю каши на аире, девясиле, корнях одуванчика, чаге. Для вкуса добавляю мед и немного постного масла.

Может быть, это не самая вкусная еда, но мне кажется, что она лучше, чем просто на воде. И в ней двойная польза – полезная каша плюс лечебный настой.

Головко Мария Николаевна, Киевская обл., г. Белая Церковь

ПРОГОНИТЕ УСТАЛОСТЬ

В «ЛП» не раз писали о том, что на пальцах рук и ног есть особые точки, воздействуя на которые можно значительно улучшить общее состояние.

И вовсе не обязательно знать, где находится та или иная точка, отвечающая за работу того или иного органа. Выполняя некоторые специальные упражнения – скажем, для рук – вы можете влиять сразу же на несколько таких точек. И сегодня я хочу предложить вашему вниманию комплекс, который способствует разработке суставов, улучшению кровообращения в руках и влияет на важные точки организма.

Мне нравится то, что эти упражнения помогают быстро устранить усталость. Несколько минут – и ты бодр и свеж! И не обязательно выполнять их в указанном порядке – можно и вразнобой, но главное – по нескольку раз в день.

- Возьмите шарик от настольного тенниса и, подложив его под ладошку, покатайте по столу.
- Поставьте локти на стол, выполните кругообразные движения кистями по часовой стрелке и против.
- Встаньте около стены на расстоянии 0,7 м от нее. Выполните наклон корпуса вперед и коснитесь стены руками, опирайтесь только на пальцы. Затем оттолкнитесь от стены и займите прежнее положение. Повторите несколько раз.
- Руки вытяните вперед, пальцы соберите в кулак. На счет «раз» надо выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире («веером»), на счет «два» – сжать в кулак.
- Встаньте на четвереньки и походите по комнате в течение 1-2 минут.
- Согните руки перед грудью, кисти переплетите в замок. Изобразите кистями «волну».
- Вытяните руки вперед, упритесь в стену. Прикладывайте усилие, как будто бы отодвигаете от себя стену. Опустите руки вниз, встряхните кисти, а затем повторите упражнение.
- Отогните вверх пальцы левой руки с помощью правой; повторите выгибание пальцев на правой руке.
- Положив правую руку на стол, пальцами левой руки постарайтесь развести каждые два пальца на правой руке как можно дальше друг от друга. Затем повторите упражнение для левой руки.
- Наденьте тонкое резиновое кольцо на пальцы одной руки у основания ногтей. Слегка согните пальцы, раздвиньте их, затем расслабьте и сведите вместе. Повторите другой рукой.
- Положите обе руки на стол ладонями вниз, одновременно поднимайте пальцы вверх и опускайте на стол. Старайтесь не отрывать запястья от стола.

Еще физиолог Сеченов установил, что утомление устраняется не покоем, а сменой деятельности. Поэтому для того, чтобы восстановить работоспособность и прогнать усталость, надо не пребывать в покое, а немного размяться. И тут помогут даже простые динамические упражнения – потягивания, наклоны, выпады. приседания.

Елик Е., г. Ейск

УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ СПИНЫ

У мужа слабый позвоночник. Одно время ему приходилось регулярно обращаться к остеопату, чтобы тот ставил позвонки на нужное место. Врач сказал, что у него было бы меньше работы, если бы пациенты заботились о себе – делали зарядку, укрепляли мышечный каркас.

И вот мой муж начал заниматься самостоятельно. Чтобы не было скучно, он накачивал мышцы при помощи простейших тренажеров. Один из таких – резиновая эластичная лента. С ней можно выполнять упражнения на растяжку, тренировать мышцы, почти как на силовых тренажерах.

1. Встаньте ногами на середину резиновой ленты, руки с резиновой лентой внизу. Поднимайте руки вверх, растягивая резину.

2. Сидя на стуле, обопритесь правым предплечьем на правое бедро так, чтобы кисть свисала. Один конец резиновой ленты закреплен за ногу, а другой конец возьмите в руку. Согните руку, подтягивая конец ленты к плечу, затем плавно вернитесь в и. п.

3. Сидя на полу, закрепите середину резиновой ленты за стопы ног, а ее концы должны находиться в вытянутых руках. Сгибайте руки, подтягивая ленту к груди.

4. Стоя ногами на середине ленты, возьмитесь за ее концы так, чтобы вы могли согнуть руки в локтях и ладони при этом касались плеч. Выпрямляйте руки вверх, а затем медленно возвращайтесь в и. п.

5. Сидя на стуле, возьмите резину за концы и переведите ее за спину так, чтобы правая согнутая рука была у плеча, а прямая левая была прижата к левому бедру. Разогните правую руку вверх до полного выпрямления – вдох. Сгибая руку, вернитесь в и. п. – выдох.

6. Резиновую ленту смотайте таким образом, чтобы ее длина не превышала ширину ваших плеч. Поставьте ноги на ширину плеч, руки с резиновой лентой поднимите на уровень груди. Разводите прямые руки в стороны, затем вернитесь в и. п.

7. Держась за концы резиновой ленты, поднимите руки вверх. Длина ленты должна быть равна ширине плеч. Медленно выполняйте наклоны вправо-влево.

8. Проденьте резиновую ленту за скобу или ручку двери. Встаньте спиной к ручке двери или скобе, крепко держитесь за концы ленты и выполняйте наклоны туловища вперед.

9. Сядьте на стул, спина прижата к спинке, резиновую ленту протяните за спиной, руки согните в локтях, кулаки находятся перед грудью. На выдохе медленно выдвигайте руки вперед, преодолевая сопротивление резины.

Если вам будет тяжело выполнять все упражнения, то устраивайте небольшие перерывы. Всегда ориентируйтесь на свое самочувствие.

Орлисянская Нина, г. Тверь

МОЙ ПУТЬ К БОГУ

Мне 59 лет. Работала учителем и, конечно, была атеисткой. Мы изучали «Моральный кодекс строителей коммунизма» и старались следовать его принципам.

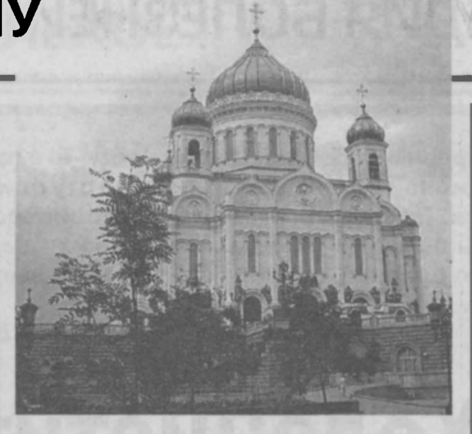
Многое в моих взглядах изменилось, когда тяжело заболел сын. Мне нужна была поддержка – прежде всего духовная. А муж запил. И в это тяжелое время попали мне в руки «Лечебные письма», где в рубрике «Лечим душу» я увидела молитву святителя Филарета. Она была написана простым языком. Молитва запала мне в душу. И я стала учить ее, вникая всем сердцем в каждое слово.

Особенно меня поразили строки о том, что Бог любит меня больше, «нежели я умею любить себя», и Он знает, что «мне потребно». Значит, надо довериться Ему и принять святую волю Его с благоговением и покорностью.

Эту молитву я читала и утром, и вечером. И душевные силы понемногу вернулись ко мне. Нет, чуда не произошло – сын не выздоровел, и муж не перестал пить. Но у меня появилась вера. Вера в то, что Господь спасет наши души, что Он поможет в исцелении недугов близких мне людей.

Господи, не знаю, что просить у Тебя. Ты Един ведаешь, что мне потребно. Ты любишь меня паче, нежели я умею любить себя. Отче, даждь рабу Твоему, чего сам я просить не умею. Не дерзаю просить ни креста, ни утешения, только предстою пред Тобою. Сердце мое Тебе отверсто. Ты зришь нужды, которых я не знаю. Зри и сотвори по милости Твоей. Порази и исцели, низложи и подыми меня. Благоговею и безмолвствую пред Твоею святою волею и непостижимыми для меня Твоими судьбами. Приношу себя в жертву Тебе. Нету у меня другого желания, кроме желания исполнять волю Твою, научи меня молиться. Сам во мне молись! Аминь.

Недалеко от дома, где я живу, есть храм в честь Феодоровской иконы Божией Матери. Там есть любимая мною икона Божией Матери «Владимирская». Когда я впервые увидела ее, она поразила меня своим светом и благодатью. В минуты отчаяния я молюсь перед ней.



Глубоко запал в мою душу канон к Пресвятой Богородице, который помогает преодолеть скорбь душевную. Его текст вы можете найти в православном молитвослове. А особенно укрепляет мои душевные силы молитва ко Святой Богородице: «К кому возопию, Владычице! К кому прибегну в горести моей, аще не к Тебе, Царице Небесная?...» Молитва эта длинная. Она тоже есть в молитвослове. Я молюсь – и надежда, и вера не покидают меня.

Да хранит вас всех Бог.

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская область, г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

ЧУДОТВОРНЫЙ ИСТОЧНИК

Когда мы с женой были в Минске в гостях у родственников, то ездили на святой источник в г. Логайске, что в 30 км от столицы Беларуси. Источник находится рядом с храмом святителю Николаю Чудотворцу. Вода целебная – избавляет от многих болезней, но особенно помогает тем, у кого плохой «двигательный аппарат». А движение – это жизнь.

Во время нашего первого приезда мы наблюдали, как к источнику под руки подводили мужчину. Раньше он самостоятельно ходить не мог – его приносили к купальне. Теперь – улучшение.

А моя жена после купания в источнике избавилась от почечных и поясничных болей. Все – по вере.

Иванов Л., г. Калининград

ОБЕТ МОЛЧАНИЯ

Однажды на исповеди, когда я каялся батюшке в своих грехах, в том числе и в грехе нетерпения, батюшка сказал, что мне нужно соблюдать десятисекундную паузу перед тем, как что-либо сказать или сделать. Мне показалось, что это очень просто. А оказалось как раз наоборот. Как же это трудно – не выпаливать сразу слова, которые уже на языке!

Я начал с того, что только один час в день, разговаривая с людьми, прежде чем ответить, про себя считал до десяти. Оказалось все это очень интересным. Получалось, что я часто просто не успевал ничего сказать, потому что человек, не дождавшись ответа, продолжал говорить дальше сам. Выходил своеобразный обет молчания. Иногда вместо счета я проговаривал Иисусову молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного!» Она длится примерно 10 секунд.

Эти мгновения молчания позволили мне посмотреть на многое другими глазами. Я понял, до какой степени гневлив и нетерпим. Постепенно, после того как я стал спокойнее, у меня прошли экзема и отрубевидный лишай. Прошли легко и незаметно. Сначала я этого просто-напросто не заметил, уж потом понял, что не мучаюсь и не чешусь. Когда пошел в поликлинику делать справку для ГАИ и прошел обследование, то получилось, что у меня резко улучшилась кардиограмма. Врач даже не поверила и велела ее сделать еще раз, но все оказалось правильно. Такая простая вещь – помолчать 10 секунд перед каждым ответом всего один час в день, и такой яркий результат!

Теперь мне понятно, почему монахи часто бывают здоровыми людьми. Они, видимо, успокаивают себя Иисусовой молитвой и никуда не торопятся. Но, конечно, многие люди меня не поняли и осуждают, когда я с ответом не тороплюсь. Теперь это меня не мучает. Жена меня понимает и поддерживает. Она тоже стала соблюдать эту десятисекундную паузу, и у нее тоже улучшилось состояние. Попробуйте, может, и вам поможет.

С уважением, Погорелов Александр Львович, г. Н.Новгород

У меня стали часто появляться разные проблемы с животом. То в правом боку, под ребрами заболит, то тошнить после какой-нибудь жирной еды начнет, горечь во рту один раз появлялась. Пришлось идти к гастроэнтерологу и проверяться. Поставили мне диагноз хронического холецистита, то есть у меня оказался воспален желчный пузырь. И это при том, что никаких камней в нем не нашли. Врач сказал, что раз камней нет, то лечить мою болезнь должно быть проще и выписал мне спазмолитики. Я бы хотела таблетки заменить травами.

Логач Елена Павловна, г. Санкт-Петербург

Холецистит

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

РАЗНОВИДНОСТИ ХОЛЕЦИСТИТА

Острый холецистит обычно начинается с приступа сильных болей в правом подреберье, распространяющихся в правую поясничную область, правые плечо и лопатку. Приступ болей может быть спровоцирован погрешностью в пище (употребление жирных или острых блюд, копченостей, алкоголя и др.), реже физическим или эмоциональным перенапряжением. Боли сопровождаются тошнотой и рвотой, не приносящей облегчения. Может повышаться температура тела. Сильные боли могут длиться несколько дней. Со временем интенсивность болей снижается; они приобретают постоянный характер, становятся тупыми, периодически усиливаются.

Хронический холецистит развивается, как правило, постепенно, незаметно. Могут быть жалобы на постоянную тяжесть в правом подреберье, несколько уменьшающуюся после приема пищи или рвоты, и ощущение горечи во рту. Хронический холецистит может протекать с обострениями по типу острого холецистита.

КТО И КАК БОЛЕЕТ ХОЛЕЦИСТИТОМ?

Причиной холецистита являются болезнетворные микробы, проникающие в желчный пузырь из двенадцатиперстной кишки, а также с кровью и лимфой из очагов хронической инфекции (при хроническом пиелите, аднексите, тонзиллите, гайморите, кариесе зубов и др.). Фактором, способствующим развитию холецистита, является застой желчи. Причинами нарушения оттока желчи могут быть врожденные деформации шейки желчного пузыря и пузырного протока, дискинезия желчных путей, малоподвижный образ жизни, беременность. Холецистит может развиться на фоне нерегулярного питания, пищевой аллергии.

Определенную роль в возникновении холецистита играют наследственная предрасположенность, избыточное питание, нарушение обмена веществ, расстройства кровоснабжения стенки желчного пузыря. Развитию холецистита способствуют и паразитарные заболевания, такие как описторхоз, аскаридоз.

ПОМОГИТЕ ОРГАНИЗМУ

Чтобы желчь не застаивалась, можно периодически проделывать микро-тюбаж с использованием кукурузных рылец. Для этого 2 ст. л. травы необходимо залить 0,5 л кипятка и подержать на очень слабом огне 2-3 минуты, затем настоять 1 час. Такой настой нужно пить 2 дня по 1/2 стакана в день. На третьи сутки натощак выпивается стакан настоя, а через 30 минут нужно лечь на правый бок, подложив под него теплую грелку на 40-50 минут. После процедуры время надо провести как можно более активно – размяться, подвигаться.

Но данную процедуру можно проводить только при отсутствии камней или если вы твердо уверены, что камни очень мелкие. Оттоку желчи хорошо помогает укрепление пресса – втягивание живота, «велосипед», подъем ног из положения лежа.

ДИЕТА

Независимо от причин болезни на диету необходимо обратить самое пристальное внимание. Прежде всего важно ограничить поступление в организм жирной пищи, а также острой и жареной еды. Если есть камни, то не следует торопиться самостоятельно чистить желчный пузырь, сначала нужно убедиться, что их размер позволит выйти этим камням и песку наружу беспрепятственно. До удаления камней пища должна быть преимущественно растительной, питаться лучше небольшими порциями, но часто.

Большой перерыв между приемами пищи вызывает застой желчи и изменение ее химического состава, поэтому с собой всегда нужно носить что-нибудь для перекусывания. Лучше всего подходят продукты с повышенным содержанием клетчатки, например – хлеб с отрубями.

ФИТОТЕРАПИЯ

- Хорошими желчегонными средствами являются бессмертник, кукурузные рыльца, расторопша, шиповник. Можно принимать курсами на выбор любые из них. Так же желчегонным эффектом обладают все нерафинированные растительные масла: оливковое, подсолнечное, соевое и др. Их можно принимать по 1 ст. л. хотя бы раз в день перед едой.
- Свеклу очистить, нарезать и варить, пока отвар не станет густым как сироп. Этот сироп пить по 0,25 стакана 3 раза в день до еды.
- При воспалениях желчного пузыря 2 ч. л. измельченного листа шалфея лекарственного заварить 2 стаканами кипятка и пить по 2 ст. л. через каждые 2 часа.
- При лямблиозном холецистите 1 ч. л. пижмы нужно заварить стаканом кипятка и выпить настой в течение дня маленькими глотками. Провести курс около 2 недель, не увеличивая дозировку, так как пижма является ядовитым растением.

МЫ НИКОГДА НЕ ПЛЕЛИСЬ В ХВОСТЕ

Постоянно приходится ездить по городу с внуками, помогать детям. По два, а то и по три раза в день стою с ними на остановках, дожидаясь городского транспорта. И часто наблюдаю, как люди помоложе играют в электронные игры.

Чтобы поиграть, теперь достаточно обычного мобильного телефона. Сам я не любитель таких развлечений, да и глаза лишний раз напрягать не хочется. А молодежь не теряет времени. Технический прогресс – великое дело, и я обеими руками голосую за него. Но вряд ли молодые люди знают, что и в наше время была одна электронная игра. Она называлась «Тетрис».

В конце 80-х годов прошлого века компьютеры стояли далеко не в каждой организации, а уж в личном пользовании... И вот появился «Тетрис». Он пришел, как мне кажется, на смену кубику Рубика, знаменитой венгерской головоломке, тоже когда-то сверхпопулярной. Так вот, «Тетрис» продавался по всему миру. А придумали его не где-нибудь – в Советском Союзе, в Москве! Изобретатель – наш компьютерщик, который сейчас живет в Америке и работает, конечно, в компании «Майкрософт», где разрабатывает компьютерные игры.

К чему я это все вдруг вспомнил? Да к тому, что у нас в стране всегда был огромный интеллектуальный потенциал, который до сих пор питает весь мир. Что касается передовых технологий, то мы никогда не плелись в хвосте: космос, медицина, ядерная физика... Разработки в названных областях постоянно держали мир в тонусе. А вот сейчас мы порядком отстали.

С другой стороны, нельзя же держать людей, если они хотят жить в других странах. Вот и получается: здесь научили – туда отправили.

И дело не только в «Тетрисе». Таких примеров много, но никто о них многие просто не знают. Взять хоть медицину: сколько у нас изобретений! Но современная ситуация меня поражает. В крупных столичных центрах ученые творят чудеса, выращивают новые органы из стволовых клеток. А в обычных больницах капельницу забывают поменять!

«Страшно далеки они от народа» – эти слова вождя мирового пролетариата хочется адресовать нашим ученым-медикам. Утешает одно: несмотря на временные трудности, есть надежда, что мы еще покажем всем «кузькину мать».

Тимофеев Родион Викторович,
г. Калуга

ПРИМЕТЫ ВРЕМЕНИ

Есть такие приметы времени, по которым можно определить жизнь целого поколения. Внучки уже не могут понять, почему во времена моей молодости приходилось выстаивать в очередях, чтобы купить обычное туалетное мыло.

Продавали мыло по 5 штук в одни руки, и самым распространенным в быту было «Земляничное». Оно имело такой стойкий, специфический аромат, мало напоминающий аромат земляники. И потому мы охотно использовали его от моли. Стоило положить маленький кусочек в карман пальто, шубы или на полку в одежном шкафу, как моль оттуда мгновенно улетала. Конечно, применяли его и по прямому назначению.

Примерно так же знаменит был «Тройной» одеколон. Делали его на чистом спирту, поэтому наши изобретательные родители часто использовали его для приготовления целебных настоек, растирок.



Многие до сих пор верят, что нет лучшего средства от боли в суставах, чем «Тройной» одеколон.

Конечно, были у нашего времени и другие приметы. Например, женщины в торжественных случаях оставляли за собой легко узнаваемый шлейф знаменитых духов «Красная Москва», а мужчины благоухали «Шипром». Недавно я удивилась и даже обрадовалась, когда в одном из московских торговых центров купила флакон «Красной Москвы». Купила не потому, что нравится аромат, а потому, что это напоминание о том далеком времени. Тогда мы умели радоваться тому, что есть. Сейчас ведь, пожалуй, и не выбрать что-то общее для всех – то, что могло бы так же характеризовать наше время. Я имею в виду быт, наши возможности и те товары, которыми мы пользовались.

Здорово, конечно, что теперь можно купить все, что вздумается. А ценят ли это люди? Мы вот умели бережно относиться и к вещам, и друг к другу. А такие слова, как «общество потребления», многим показались бы просто обидными, даже оскорбительными.

Сегодня мы только и делаем, что меняем одно на другое. Выбрасываем старые вещи, которые еще могут послужить, и покупаем новые, подчас хуже прежних. Даже не задумываемся, в каких заботах проходит наша жизнь.

Может, именно это – главная примета нашего времени?

Хохлова Ольга Игоревна,
г. Москва

НЕОБЫЧНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

Хочу написать, как я избавилась от простуд. А метод очень прост, и я придерживаюсь его уже много лет и не болею.

Утром я принимаю теплый душ. Выхожу из ванной и обмываю себя холодной водой до пояса. Важно, чтобы холодная вода не текла по пояснице, так как считаю, что это самое уязвимое место у человека. Затем примерно по 1 минуте держу каждую ногу под струей холодной воды. Можно даже шевелить пальцами, делать как бы массаж ступней ног под струей воды.

Затем, очень важно несколько раз в день руками растирать от середины к краям поясницу и область крестца, то есть делать массаж рефлекторных зон. Это профилактика от радикулита и неприятностей с почками.

Мне 50 лет, и я благодаря этому методу, всегда здорова.

Васильевой Светлане Александровне, г. Санкт-Петербург

ДАЧНИКАМ НА ЗАМЕТКУ

Если мучает бессонница, можно попытаться заснуть при помощи подушечки, набитой сухими травами. Для этого надо сшить наволочку, желательно из льняной ткани, и набить ее смесью лаврового листа (1 часть), листа папоротника (2 части), цвета хмеля (3 части). Служить такая подушечка будет три года.

А еще бессонницу можно победить, выпивая на ночь чай из ромашки, шиповника и цвета боярышника с медом. Нельзя брать вместо меда сахар. Справиться с этой напастью можно и с помощью пустырника аптечного, в этом случает надо пить по 21 капле настойки травы в течение 10-30 дней.

Если, живя на даче, вы простыли, и болезнь перешла в бронхиальный кашель, можно попытаться облегчить свое состояние с помощью подручных средств. Налить в эмалированную кастрюлю два стакана воды, опустить в нее яблочную кожуру, вскипятить с сахаром по вкусу и пить отвар 3-4 раза в день.

Работа на земле не всегда полезна для кожи рук: на ней могут выскочить бородавки. Избавиться от этих некрасивых наростов можно, смачивая ежедневно бородавки млечным соком одуванчика, молочая или чистотела. Не надо забывать только, что млечный сок молочая и чистотела ядовит и не должен попадать на слизистые оболочки.

Часто, работая на дачном участке, люди, особенно пожилые, буквально валятся с ног от головной боли, потому что трудиться на земле приходится внаклонку. Иногда достаточно выпить стакан сладкого крепкого чая с мятой, и головной боли как не бывало.

Попробуйте вылечить голову при помощи стакана с кипятком. Сначала в горячей воде нагревают чайную ложку и прикладывают к крылу носа с больной стороны. Так надо сделать два раза. Затем приложить горячую ложку к мочке уха с той стороны, с которой болит голова. Напоследок надо погреть, сколько потерпится, кончики пальцев о стакан.

Бывает и так, что на даче внезапно начинают болеть зубы. Боль быстро пройдет, если энергично потопать ногами в холодной воде. Можно походить и по мокрой траве и положить в ухо со стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника.

Во время работ на земле можно «заработать» себе и нарыв. Его хорошо лечить повязкой из крапивы с уксусом или печеным луком, который, разрезав пополам, прикладывают к нарыву. Повязку с луком рекомендуется менять каждые три часа.

Если на даче у вас устали ноги, их тоже можно быстро «взбодрить». Для этого надо взять горсть поваренной соли, растворить ее в 4 литрах горячей воды, погрузить в нее стопы, а голени обливать этой водой.

А вот народные рецепты от самой распространенной дачной болезни - радикулита.

Одну столовую ложку цветочных корзинок полыни залить 300 миллилитрами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Применять настой наружно для компрессов Один стакан цветков сирени настоять в полулитре водке 10 дней, использовать для натираний.

Можно также втирать в больное место мазь из столовой ложки растертых в порошок шишек хмеля и столовой ложки сливочного масла. Ко всему этому надо сказать, что во время приступов радикулита надо отказаться от употребления щавеля, концентрированных бульонов, рыбы, холодца, заливного мяса, бобовых и винограда.

Вершининой Марии Дмитриевне, г. Вологда

КАК Я ОЧИСТИЛА ПОЧКИ

Как гром среди ясного неба свалилась на меня проблема – в почках появился песок, который грозил превратиться в камни со всеми вытекающими последствиями.

Я обратилась к врачу, устав от ноющих болей в пояснице. Сначала думала, что проблемы с позвоночником от сидячей работы, а оказалось, больны почки. Хотя я никогда не жаловалась на них, и даже точно не знала, где они расположены. Мне попался хороший врач, который посоветовал лечиться средствами народной медицины и гомеопатии, а уж если не получится изменить ситуацию к лучшему, тогда обратиться к медицинским препаратам. Моя мама давно увлекается лекарственными травами и народной медициной. Она и стала для меня главным консультантом. Я начала лечиться, вернее, изгонять песок из почек сначала так:

В стакан воды добавить 50 капель настойки из свежей травы золотарника (настойка готовится следующим образом: одну часть свежей травы золотарника залить пятью частями водки и дать настояться в течение недели при комнатной температуре, затем процедить, отжав остаток). Выпить настойку утром сразу после пробуждения, оставаясь еще некоторое время в постели. Затем в течение дня с интервалами в два часа выпить еще четыре такие дозы). Так делать две недели, через полмесяца повторить.

Очень хорошо в дополнение к этому курсу принимать в течение трех недель утром и днем настой марены красильной. Это чудесная помощница для наших почек.

1 ч. л. корней залить стаканом кипятка, настоять 4–6 часов. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

После этого лечения УЗИ показало, что песка в почках почти нет. И тогда в дополнение к описанному лечению дважды в год, ранней весной и осенью я стала заниматься специальной очисткой почек и одновременно желчного пузыря:

В течение месяца я пью отвар травы горца птичьего, или спорыша. Вы рассказывали об этой траве в «Лечебных письмах». На стакан воды я беру 1 ст. л. травы и кипячу три минуты, затем пью в два приема по 1/2 стакана в теплом виде.

После этого лечения результат почувствовался почти сразу. Конечно, я не могла сама определить, исчез ли песок полностью, но я просто чувствовала себя очень комфортно. И скажу, что главное, в лечении не торопиться, действовать по плану, тогда все получится. У меня получилось очень хорошо, все обследования говорят, что почки чистые. Тем, кто сомневается в своих силах, я хочу сказать: действуйте, все в наших руках.

Татьяна Селиванова,
г. Оренбург

ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ПРИ РАНАХ

Отдыхали мы с семьей в деревне на озере Селигер. Отдых там, прямо скажу, сказочный! Погода была великолепной, в озере купались с утра до вечера. Немного подпортило отдых то, что сынишка достаточно сильно поранил ногу. День-другой – купаться нельзя, рана не заживает.

Мы уже начали грустить. А одна бабуленька посоветовала привязывать к ранке свежие листья ольхи: так, мол, быстрее заживет! И еще дала цветочных ольховых сережек для того, чтобы мы делали отвар из них и обрабатывали рану.

Две соловые ложки ольховых сережек залить холодной водой (0,5 литра), кипятить 15–20 минут, охладить и использовать для примочек при обработке ран.

И вы знаете, через несколько дней рана на ноге перестала гноиться и стала затягиваться. До нашего отъезда из деревни сынишка еще успел от души покупаться.

Интересно мир устроен – так много рядом с нами в природе полезного и ценного, о котором мы ничего не знаем. А вот теперь наш багаж знаний чуть-чуть пополнился – знаем о полезных свойствах ольхи. И еще: оказывается, что листья ольхи содержат очень много вещества салицила, которое составляет основу аспирина.

Впереди – лето. Надеюсь, что рецепт лечения с помощью ольхи кому-то пригодится!

Дмитриевы,
г. Москва

К ЭТОМУ ВОЗРАСТУ НАДО ГОТОВИТЬСЯ

Дам несколько советов тем женщинам, которые подходят к климактерическому периоду. Это нормальный физиологический этап, неизбежный в жизни. Но слишком мало среди нас счастливиц, которые вступают в климакс без проблем.

Собственно, я всегда так и относилась к этому возрастному изменению – как к неизбежности. Просто не придавала особого значения. Как оказалось, зря. К некоторым проявлениям климакса оказалась совершенно не готова. Все началось с повышения давления, притом что обычно оно у меня было чуть пониженным. Поскольку с гормональными изменениями я это не связывала, начала сама пить самые простенькие средства для снижения давления. Допилась до того, что оно у меня стало прыгать то вверх, то вниз. Сходила к участковому терапевту. Он отправил к эндокринологу, но я не пошла, что стало второй моей ошибкой. Через год нашли узел в щитовидной железе и диагностировали гипотиреоз. Одновременно появился дискомфорт в кишечнике. Одним словом, здоровье стало разваливаться в считанные недели.

Пришлось обследоваться не только у гинеколога, но и у эндокринолога, маммолога, невролога, кардиолога. Но сделать все это надо было заранее. Во-первых, тогда бы я была готова к гормональным изменениям и их последствиям. А во-вторых, убереглась бы от тех болезней, которые часто возникают у женщин в такое время. Названные специалисты реально подсказывают, как жить дальше без ущерба для качества жизни.

- Чтобы нормализовать гормональный фон и решить проблемы мочеполовой сферы, врач-гинеколог назначит женщине индивидуальное лечение (как гормональные, так и негормональные препараты).
- Маммолог обследует молочные железы и обучит навыкам самообследования, что крайне важно.
- Эндокринолог проверит щитовидную и поджелудочную железы для исключения и ранней коррекции тяжелых заболеваний, в том числе возможного сахарного диабета. Он же даст рекомендации по правильному питанию.
- Кардиолог подстрахует сердечно-сосудистую систему и решит проблемы со скачками артериального давления.
- Невролог подскажет, каких подвохов можно ожидать со стороны нервной системы и как их избежать.

Возникают и другие проблемы: стареет кожа, редеют волосы, и лучше заранее начать что-то делать, чтобы отдалить старость. Поэтому рекомендую всем женщинам: не откладывайте полное обследование, внимательно отнеситесь к себе, займитесь собой! И главное – не теряйте чувство юмора. Чем оптимистичнее вы смотрите в будущее, тем более радостным оно оказывается.

Волоскова Валентина Владимировна, г. Тольятти

ГЛАЗАМ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Много работаю, в том числе приходится подолгу сидеть за компьютером. И все чаще в последнее время стал замечать, что глаза мои постоянно устают, слезятся, краснеют. Пропадает резкость, зрение падает.

Я еще нестарый человек, мне и 50 нет, хотя очками уже пользуюсь. У меня дальнозоркость. Попробовал по совету коллег по вечерам делать примочки из лекарственных растений. Но уже через неделю забросил: не хватает времени и терпения. Улучшения не наступало, и я пошел к офтальмологу. Сразу скажу: теперь у меня времени на все хватает! За глазами ухаживаю как никогда раньше.

- Во-первых, постоянно принимаю витамины во всех видах. Ем свежие овощи, зелень по сезону. Зимой покупаю витаминно-минеральные комплексы для улучшения зрения и здоровья глаз.
- Во-вторых, ежедневно по нескольку раз делаю упражнения для глаз. Вращаю глазными яблоками в разные стороны, моргаю, жмурюсь, смотрю вдаль, кошу глазами. Все это для того, чтобы укреплять глазные мышцы.

Оказывается, с возрастом мышцы глаз могут настолько атрофироваться, что нижние веки начинают выворачиваться. А это, в свою очередь, может привести к повреждению роговицы, потому что веко уже не будет защищать ее в полной мере.

Так что речь идет не только о косметическом недостатке. И последствия таких изменений часто оказываются весьма печальными. Появляется упорное слезотечение. Роговица подвергается постоянной опасности от натирания и царапания кожей век или ресницами. Когда она недостаточно прикрывается веками, на ней могут образоваться царапины, даже язвы. В таких случаях требуется серьезное лечение, вплоть до хирургического. Поэтому, как только появляется дискомфорт в глазах, лучше не откладывать обследование у офтальмолога. Он проверит сосуды глазного дна, внутриглазное давление, сетчатку. Все это важно и для раннего диагностирования глаукомы, катаракты, отслойки сетчатки. Особенно надо насторожиться, если перед глазами все чаще появляются мушки и меняется угол зрения. Чем раньше установите причину, тем легче вылечить болезнь.

Я вот теперь постоянно помню о профилактике глазных болезней. Не прищуриваю глаза, стараюсь не морщиться при ярком свете, ношу солнцезащитные очки. А за компьютером надеваю специальные антибликовые очки. И часто меняю угол зрения – смотрю вдаль, даю глазам отдых. Ну и, конечно же, пришлось примерно месяц пользоваться глазными каплями, которые выписал врач. Первоначально мне поставили диагноз синдром сухого глаза, но теперь я от него избавился. Кстати, стал делать и примочки с травяными отварами, как только чувствую резь в глазах, усталость.

Фомин Игорь Юрьевич, г. Москва

ЗУБНОЙ КАМЕНЬ – ВЕЩЬ ОПАСНАЯ

Никогда не думал о зубном камне как о чем-то опасном. Ведь это же не кариес, в самом деле, вглубь эмали, на первый взгляд, разрушение не идет, так что же тогда его бояться.

Но когда пришел к стоматологу, то она стала убеждать меня удалить с зубов черный налет. Я нехотя согласился, хотя считал это напрасной тратой денег.

С тех пор прошло довольно много времени, и как-то раз стоматолог снова посоветовала удалить зубной камень, сказав, что у меня довольно серьезная проблема, которая может вылиться в пародонтоз. Я не поверил в такую серьезность положения и ее рекомендации пропустил мимо ушей. Решил, что потом, как-нибудь при случае, удалю налет, а сейчас не буду деньги неизвестно на что тратить.

Жил я себе спокойно довольно длительное время, пока у меня не начали какие-то странности с деснами твориться. Кровоточить десны стали при чистке, побаливать, а с одной стороны десна вообще воспалилась так, что я вынужден был снова посетить зубоврачебное кресло. Моя врач очень расстроилась, увидев, что творится у меня во рту. Ведь она меня предупреждала, говорила, что пора позаботиться о зубах, чтобы не было проблем с деснами, а я проигнорировал ее рекомендации. Хорошо, что зубы пока не оголились и не начали шататься, иначе намного сложнее было бы лечение (врач сказала, что даже разрезы десны делать приходится).

- Мне назначили аппликации из пихтового масла. Тампон из бинтика или ваты надо было смачивать в масле и прикладывать к воспаленной десне на 5 минут, не больше, чтобы не было ожога. Эти процедуры надо было делать раз в день в течение 3 недель.
- Еще мне назначили полоскания отваром коры дуба. Надо было 1 ст. л. коры залить 0,5 л кипятка и кипятить на медленном огне 10 минут, затем остудить. Полоскать рот этим настоем 3 раза в день.

Это лечение мне помогло, десны перестали воспаляться. Но стоматолог предупредила, что с этого лечение, скорее всего, только начинается. Даже если после первого курса аппликаций наступит облегчение, то все равно через три месяца надо будет этот курс повторить.

После аппликаций и полосканий мне назначили массаж десен.

Надо смешать мед с солью: на 1 ст. л. меда — 1 ч. л. соли. Обмакнуть палец в смесь и массировать десны раз в день недели две.

Буду надеяться, что столько усилий не пройдет даром, и мои зубы не выпадут, как это бывает при пародонтозе. Но если бы я позаботился о себе раньше, то всех этих проблем можно было бы избежать.

Новарин Кирилл, г. Санкт-Петербург

УДОБСТВО С ПЛОХИМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ

Еще в детстве мама мне говорила, что сидеть в позе нога на ногу некрасиво и вредно для здоровья. Но долгое время такая поза оставалась для меня самой удобной. А позже все обернулось очень неприятными последствиями.

Мама никогда не объясняла мне, чем именно опасна такая поза. А когда школьная учительница биологии говорила о том же самом, я просто пропускала ее слова мимо ушей. Мало ли что там случится в старости! Ведь пока я молодая, и мне очень удобно так сидеть. Тогда казалось, что это даже сексуально.

Через несколько лет на своей сидячей работе я проводила, закинув ноги друг на друга, по нескольку часов в день. Потом еще дома сидела на диване перед телевизором в той же позе.

Первым «звонком», который «прозвенел» года 3 назад, стали покалывание в голенях и постоянное чувство тяжести в ногах под конец рабочего дня. Еще начала замечать, что безумно уставали поясница и мышцы слева. Причина в том, что, сидя за компьютером, я постоянно поворачивалась в кресле в правую сторону. Затем на икрах стала проступать сеточка вен, которые постепенно набухали. И появились очень болезненные ощущения под коленями.

Я ходила на массаж, использовала разные кремы. Но никак не могла отучиться от привычки сидеть, закинув ногу на ногу. А когда начали появляться судороги в икрах, посетила врача. О диагнозе догадаться нетрудно – варикозное расширение вен. Плюс еще люмбаго из-за перенапряжения поясницы. И то, и другое – последствия любимой позы. Только после этого я изменила свою привычку.

На работе поставила под ноги маленькую скамеечку, чтобы была опора для ног. Дома у дивана ставлю табурет и кладу ноги на него. Обязательно хотя бы раз в 2 часа выполняю небольшую гимнастику для ног и спины. Вечером устраиваю контрастный душ.

Отучившись 2 года назад от своей привычки, я уже заметила улучшения и с венами, и с поясницей. Вот что хочу сказать читателям: если и вы сидите так, как американские красавицы в фильмах, скорее прощайтесь с этой позой. Иначе ваши ноги и спина не выдержат.

Горовко Евгения, г. Николаев

СЕЛЕН ПОЛЕЗНЫЙ И ОПАСНЫЙ

Пишу в нашу газету, чтобы поделиться с читателями собственным опытом. Есть такое правило: даже самые полезные витамины и минералы могут оказаться ядовитыми, если их принимать без меры. И моя история – тому пример.

Несколько лет назад во всех изданиях и по телевизору часто рассказывали о том, что человеку жизненно необходим селен. С обычной пищей мы получаем его немного. В почве в наших краях его тоже недостаточно. Поэтому, даже если есть только свежие овощи и зелень, его будет не хватать. Между тем селен помогает укреплять иммунитет, защищает от образования опухолей, замедляет старение и даже поддерживает половое долголетие. Все доказано учеными. Нам требуется совсем немного селена, да только у большинства россиян все равно есть его дефицит. В итоге решили обогащать селеном некоторые продукты, например яйца. И еще рекомендовалось есть больше чеснока, гречи, морепродуктов. Умные люди писали и говорили, что благодаря таким продуктам проблема исчезнет. Но я всегда была максималисткой. Подумала, что если минерал так важен, то его надо получать как можно больше.

Что я сделала? Накупила разных биодобавок, обогащенных селеном, и стала их принимать ударными дозами. Иммунитет у меня был слабый, на коже постоянно появлялись всякие напасти. И все это – признаки недостатка селена, а значит, мне его надо много.

В первый месяц действительно заметила улучшения. И общее самочувствие стало лучше, и кожа чище. Появилась бодрость. Только потом начали выпадать волосы, зубы, как никогда раньше. И ногти слоились, ломались, а кожа шелушилась. Ходила к косметологу, эндокринологу, сдала все анализы. Пила всякие таблетки, витамины (особенно Е), но улучшений не наступало. Наконец попала на прием к трихологу, специалисту по волосам. Она спросила меня про стрессы, диеты, отравления. И поинтересовалась, не пила ли я каких-нибудь добавок. Узнав про мое селеновое лечение и уточнив дозы, она пришла в ужас. Врач сказала, что я просто отравила себя.

Человеку в день нужно 50–80 мкг селена из продуктов, а у меня получалось 700–900 мкг неорганического селена. В таких дозах он очень ядовит.

Стоило прекратить самолечение, как все пришло в норму. Источником селена для меня стали только продукты, и вроде бы дефицита нет. Это вещество действительно нужное и полезное. Только вот дурная голова волосы теряет – так я переиначила известную поговорку.

Лариса Геннадьевна, г. Москва

ПОХУДЕЛА... ДО ПОДАГРЫ

К отпуску многие хотят сбросить несколько лишних килограммов. Эксперименты проводятся с самыми разными диетами, только большинство из них могут оказаться опасными. У меня есть личный опыт такого похудения.

Лет 6 назад мне очень надо было похудеть, и я выбрала кремлевскую диету. Если кто никогда о ней не слышал, объясню. Надо налегать на мясо и рыбу, а углеводы резко ограничить. Никаких круп, макарон, и даже многие овощи под запретом. Честно скажу: худеешь быстро, и го-

лода особого нет, ведь белков можно есть много. Я тогда смогла за 2 месяца расстаться с 5 килограммами! И решила для себя, что раз диета помогает, то буду и дальше на ней жить.

Питалась преимущественно мясом, курой и рыбой около года. Похудела сильно, подруги даже беспокоились. Но самое ужасное – нарушилась работа почек, а колени и пальцы на ногах стали воспаляться и жутко болеть. То есть появилась подагра. Как мне объяснили, все случилось из-за той безумной диеты. Почки просто не справлялись с работой, и соль пошла в суставы.

Раньше считала, что подагра – болезнь пожилых, а тут в 38 лет сама заболела. Уже больше четырех лет сижу на специальной диете – мяса почти нельзя. Лечусь и народными способами, но подагра все равно иногда дает о себе знать. И остается только жалеть о своей дурости. Думаю, что уж лучше была бы полненькой, но не страдала, как сейчас.

Марина, Московская обл., г. Подольск

ВАЖНЫЙ СОВЕТ ЖЕНЩИНАМ

С какими-то письмами из этой рубрики можно и поспорить, но все равно лучше знать о подводных камнях некоторых способов лечения. Решила внести и свой вклад.

Всегда, прежде чем использовать какой-то рецепт, стараюсь выяснить как можно больше про то, как он работает, и можно ли его в моем случае применить. Не пренебрегаю и советами врачей, ведь не все доктора безоговорочно отрицают природные средства, зато знают они о некоторых нюансах поболее обычного человека.

Вот что мне рассказала мой врач-гинеколог про одно распространенное народное средство.

У любой женщины может появиться эрозия шейки матки. Причин тому много, от травм до гормональных нарушений. Те, у кого такое случалось, знают, что ощущения очень неприятные. И хочется как можно быстрее от них избавиться. Один из советов – тампоны с облепиховым маслом. Средство обладает великолепными заживляющими свойствами и считается мощным биологическим стимулятором. Только вот в данном случае оно может принести вред. Сама эрозия заживет быстро, за неделю. И если она совсем маленькая, то смазывать ее маслом можно. А вот если повреждение большое, то происходит следующее.

Поверхностные клетки восстанавливаются, рана затягивается. Внутренние, простимулированные облепихой, начинают делиться. В результате образуются рубцы, бугорки, закупориваются железы. А иногда может появиться даже опухоль. То же самое происходит, если использовать мумие или мед. И они стимулируют рост клеток.

Слизистая у матки уязвима, и относиться к ней надо осторожно. Если кому-то помогло облепиховое масло и последствий не было – хорошо. Но о вреде такого лечения тоже надо знать. А советовать другие средства я не буду, чтобы не навредить. Убеждена, что в таком случае лучше подобрать лечение индивидуально вместе с гинекологом.

Гарипова А.В., г. Казань

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ НА ДАЧЕ!

Не за горами майские праздники. Скоро все мы, дачники, поедем на любимые участки и займемся посадками. Чтобы приятные хлопоты не превратились в проблемы со здоровьем, работать надо разумно.

Я медсестра, и знаю не понаслышке: в трудовом порыве многие дачники, особенно пожилые, часто доводят себя до обострений хронических болячек или приобретают новые. Ко мне постоянно приходят соседи по садоводству, как только что-то случится. Иногда могу помочь сама. Но бывает, что и скорую приходится вызывать, а она не до каждого участка доедет. В результате теряется драгоценное время. Поэтому напишу об основных проблемах, с которыми мне приходится сталкиваться. Надеюсь, что мое письмо поможет уменьшить частоту таких неприятных случаев.

- Очень осторожными надо быть людям с гипертонией. Когда вы работаете внаклонку, к голове приливает кровь. Если потом резко встать, то могут появиться не только головокружение и мушки в глазах, но и гипертонический криз. Потому я своих соседей приучила работать сидя на небольших скамеечках. Так и на поясницу, кстати, нагрузка меньше.
- При работе лопатой избегайте скручивания в области поясницы. Землю откидывайте вперед либо в сторону, повернувшись только всем телом. Иначе приступ остеохондроза будет вам обеспечен.
- Фиксируйте поясницу широким поясом или просто кушаком, свернутым из простыни. Это снимет лишнюю нагрузку с позвоночника.
- Если у вас варикоз, не стойте долго в одной позе. Время от времени пройдитесь, разомните ноги. Обливайте их холодной водой несколько раз в день. Периодически садитесь или даже постарайтесь прилечь, подняв ноги повыше, чтобы кровь не застаивалась в венах.
- Не носите тяжести в одной руке. Обязательно должно быть равновесие, иначе перенапрягаются и мышцы, и позвоночник. Не поднимайте груз резко, особенно согнувшись в пояснице на прямых ногах.

И напоследок скажу вот что. Мы ведь работаем для себя, в свое удовольствие! Не надо перенапрягаться, ставить рекорды. Все можно сделать в срок и даже быстрее, если давать себе каждый час 15 минут отдыха. И тогда не будет ни дачных сердечных приступов, ни радикулитов, ни гипертонических кризов. Только удовольствие от любимого дела.

Плашихина Нина Аркадьевна, г. Ярославль

Здоровье кожи

Известная поговорка гласит, что нас «встречают по одежке...». Но затем взгляд переводят на лицо, и если на коже есть какие-то дефекты, они сразу бросаются в глаза. Высыпания, воспаления и другие поражения кожи выводят нас из равновесия, лишают уверенности в себе и внутреннего благополучия. Но что делать, если возникли проблемы с кожей? Чем может здесь помочь медицина? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач дерматолог-миколог М.П. КИСЛЯКОВА.

– Мария Павловна, с какими проблемами к дерматологам чаще всего приходят пациенты?

– Очень много людей обращается к нам с хроническими заболеваниями кожи. Это псориаз, экзема, нейродермит, розацеа, угревая болезнь и др. Все эти кожные проблемы быстро не решаются, потому что причины их лежат не на коже, а гораздо глубже. Пациенты с такими заболеваниями нуждаются в особом внимании. Для них разработаны специальные схемы лечения, программы реабилитации, профилактические мероприятия.

– Однако многие считают, что все эти заболевания неизлечимы...

– Лечение кожных заболеваний с древних времен считалось чем-то невероятным, непонятным, невозможным, а сама болезнь воспринималась как трагедия. И хотя сегодня мы уже немало знаем о причинах и механизме этих заболеваний, мнение об их неизлечимости бытует до сих пор. К сожалению, даже среди части врачей. Может быть, поэтому они нередко применяют стандартные схемы лечения, которые только снимают симптомы, но не решают проблему как таковую. У человека нарастает стресс, который еще больше усугубляет болезнь.

На самом деле многие кожные болезни вполне излечимы. И даже при таких заболеваниях, как псориаз, связанных с генетическим фактором, болезнь можно на годы загнать «в подполье», и кожа будет чистой. Просто больной должен четко представлять, что у него за болезнь, как с ней жить и отчего она обостряется, чтобы избегать опасностей.

– А какие лечебные методы в ходу у дерматологов сегодня?

– Наилучшие результаты в лечении хронических кожных заболеваний дает комплексное воздействие. Обычно мы комбинируем классические методы лечения (капельницы, уколы, мази) с рефлексотерапией, физиотерапией и другими методиками. Например, терапевтический лазер. Его применяют при лечении экземы, мокнущего нейродермита, герпеса, различных трещин, эрозий и язв на коже, а также для устранения последствий фурункулов и угревой сыпи. Воздействие осуществляется не только на кожу, но и на нервную, гормональную, сосудистую системы пациента.

– Чего же удается достичь при правильном лечении?

– Правильно подобранные, строго индивидуальные для каждого пациента комбинации современных методов позволяют не только убрать проявления болезни, но и воздействовать на причины, которые ее спровоцировали. Лечение требует серьезной совместной работы врача и пациента, поскольку имеет значение все: образ жизни, характер питания, наследственная предрасположенность и т.д. Именно учет всех этих факторов, наряду с тщательным обследованием пациента, позволяет добиться успеха.

Очень часто приходится прибегать и к помощи специалистов в других областях медицины, потому что болеет не кожа, а человек. Кожа – это не просто самый большой наш орган. Это зеркало всего организма, показатель работы его внутренних органов. За исключением некоторых инфекционных заболеваний, когда какой-то возбудитель попадает на кожу и болезнь можно вылечить наружными средствами, все остальное – это нарушение организма как целостной системы.

– И новообразования на коже?

– Безусловно. Однако лечат их иначе, чем хронические кожные заболевания. К числу новообразований относятся родинки (невусы), папилломы, бородавки и всевозможные опухоли, от доброкачественных до крайне агрессивных онкологических образований, таких как меланома. Для удаления новообразований кожи часто применяется хирургический полупроводниковый лазер. А для ранней диагностики рака кожи разработан специальный оптический прибор – дерматоскоп. Эта процедура хороша тем, что безвредна – она не травмирует кожу и не провоцирует опухоль к быстрому развитию.

– С какими еще кожными проблемами часто приходится иметь дело дерматологам?

– Здесь бы я назвала всевозможные инфекции, вызывающие бактериальные, вирусные и грибковые поражения кожи и ногтей. Они встречаются довольно часто. Но сразу хочу предупредить: столкнувшись с ними, пациентам ни в коем случае не следует заниматься самолечением. Ведь для того чтобы полностью победить подобное заболевание, необходимо поставить точный диагноз. А это может сделать только врач-дерматолог. Вам должны подобрать именно тот препарат, который воздействует на конкретный вид микроба, с учетом индивидуальной переносимости лекарства вашим организмом.

– Давайте поговорим о грибковых поражениях ногтей. Например, если ногти ломаются, слоятся – это грибок?

– Ногти, как и вся наша кожа в целом, отражают общее состояние организма. Помимо ломкости, бывает еще



изменение структуры ногтей, в частности расслаивание, тоже имеющее свои причины. Заражение грибковым заболеванием – только одна из них. На состояние ногтей влияют нехватка витаминов и многих микроэлементов – кальция, железа, магния, йода и пр., заболевания ЖКТ, щитовидной железы и пр. Расслоение ногтей может быть связано и с внешним фактором: контактом с химическими реагентами или бытовой химией, землей, стройматериалами. Наша задача как врачей-дерматологов – не только исключить или подтвердить наличие у пациента грибкового заболевания ногтей, но и выявить другие возможные причины. Для этого необходимо вместе с пациентом проанализировать все его симптомы и жалобы, особенности его образа жизни, провести глубокое обследование.

– Ну, а если диагноз грибковое заболевание подтвердится?

– Грибок – это, наверное, самое неприятное, что может приключиться с ногтями. Чаще всего заражение происходит через кожу стоп: в раздевалке, бассейне, душевой. Или в семье – через общую ванну, резиновый коврик, общие тапки. Однажды внедрившись в кожу, грибок будет распространяться на другие ее участки и рано или поздно перейдет на ногтевые пластины. Эта стадия называется онихомикозом. Поражение ногтей идет медленно, иногда годами, постепенно захватывая все новые ногтевые пластины, и процесс становится хроническим. Поэтому чем раньше удается выявить грибковое заболевание ногтей, тем легче его вылечить.

– По каким признакам можно предположить наличие грибка на ногтях?

– Вас должны насторожить любые изменения цвета ногтевой пластины, появление на ней желтых, белых, черных пятен. Если ноготь утолщается, крошится, его трудно подстригать – не откладывайте визит к дерматологу-микологу. То же самое надо сделать при истончении и расслаивании ногтевых пластинок. Один из частых симптомов микоза стоп и ногтей – неприятный запах.

– Как правильно лечиться?

– Рекламируемые средства (обычно лаки и растворы) эффективны только на очень ранней стадии заболевания, да и то не всегда, и их лучше использовать в качестве профилактики людям, активно посещающим бассейн, фитнес-залы, сауну. Когда человек замечает у себя симптомы онихомикоза, здесь уже требуется комплексное лечение с использованием более сильных препаратов. Оно включает препараты, принимаемые внутрь (так называемые системные антимикотики), в сочетании с наружным воздействием – механической обработкой пораженной пластины и уничтожением грибка на всем ногтевом ложе. Это лечение непременно должно быть индивидуальным: подбор препаратов и методов и сроки терапии зависят от конкретной ситуации.

– Можно ли полностью вылечить онихомикоз?

– Это зависит от многих факторов: давности заболевания, степени поражения ногтевых пластин, возраста и сопутствующих заболеваний пациента, иногда даже его профессии и образа жизни, поэтому однозначного ответа я дать не могу. В любом случае надо помнить, что лечение это длительное, от пациента требуется упорство. Выздоровление может считаться полным, только когда у человека полностью отрастает здоровая ногтевая пластина. Но поверьте, здоровые и красивые руки или ноги того стоят!

– Как справиться с такой проблемой, как сухость кожи?

– Есть сезонные моменты, например зимой кожа более сухая. Плохо влияет одежда из синтетики. Разденьтесь дома, в выходной походите в другой одежде, и если вам при этом более комфортно – подумайте о смене гардероба. Но бывает сухость очень выраженная, по всему телу. Это может быть симптом заболевания щитовидной железы, признак интоксикации организма. Если ощущение зуда и сухости длится несколько месяцев, надо обращаться к врачу и выявлять причину. Но если вы начинаете смазывать кожу смягчающим молочком, кремом, и все проходит – это чисто косметическая проблема.

Не следует часто и интенсивно мыть кожу водой, особенно горячей и с моющим средством – вы смываете с нее жировую защитную пленку, и кожа остается беззащитной, сухой. При многих кожных заболеваниях, когда кожа мокнет, дерматологи советуют вообще не мочить ее водой – это только усугубляет состояние. А вот поддерживать водно-солевой баланс нам всем необходимо: пить много воды (не менее 1,5-2 л в день) и не забывать про соли, микроэлементы.

– Поделитесь, пожалуйста, какими-нибудь рецептами для домашнего применения.

– Ну, например, среди проблем, которыми страдают наши волосы, широко распространены себорея и грибковые заболевания волосистой части головы, которые потом часто переходят на кожу. Наши бабушки полоскали волосы уксусом, чтобы они блестели, но одновременно это была профилактика себореи и грибковых заболеваний. Прекрасный эффект дает и втирание в волосистую часть головы кислых продуктов – ржаного хлеба, кефира. Убирается пресловутая перхоть, грибы перестают размножаться.

Жаль, что с народными рецептами уже никто не хочет возиться: не очень комфортно, да и времени отнимает немало. Потихоньку все они уходят. А ведь многие народные рецепты касаются красоты! Вся традиционная косметология основана на природных компонентах. Например, огурцы. Нарежьте их кружочками, положите на лицо – это восстанавливает здоровую кожную микрофлору, и сама кожа меняется к лучшему.

Беседовал
Александр ГЕРЦ



На вопросы отвечает психолог Галина Ивановна Вишнева

Я всем недоволен!

Раздражаюсь по любому поводу: трут ботинки, маленькая зарплата, нечего смотреть по телевизору... Растет волна недовольства жизнью при полном штиле на семейном фронте. Жену и тещу люблю, они меня тоже. Работа стабильная, скоро отпуск. Как научиться гасить недовольство?

Александр Б., г. Санкт-Петербург

Александр, зачастую люди раздражаются из-за разных мелочей, когда стараются не замечать серьезных проблем. Ведь их решение требует внутренней работы! Поэтому ваше недовольство, скорее всего, уйдет само по себе, если вы увидите, что вас беспокоит на самом деле. Возможно, вам просто необходимо что-то еще, помимо семьи, работы и телевизора. Какое-то занятие, в которое вы вкладывали бы душу. У многих есть задатки и способности, которые так и остаются нереализованными, потому что они плохо вписываются в привычный жизненный сценарий «семья-работа». Однако, живя «как все», не имея искреннего интереса к жизни, люди ощущают внутреннюю пустоту, отсутствие смысла. Зачастую это и становится причиной раздражения, недовольства.

Вспомните, были ли у вас какие-то мечты, от которых пришлось отказаться? Любимые занятия, которые вы забросили? Подумайте о том, какие желания можно осуществить сегодня, чтобы почувствовать себя немного счастливее. Если будете делать то, что вам приносит удовольствие и радость, пусть даже уделяя этому совсем немного времени, то перестанете замечать небольшие неприятности и придираться к мелочам.

Почему желудок болит от стресса?

Раньше я не придавала этому значения, но теперь четко вижу: как только понервничаю, начинает болеть желудок. Расскажите, как это связано.

Емельянова Антонина, г. Москва

Уважаемая Антонина, уже давно было отмечено: организм человека – это единство души и тела. Поэтому любая болезнь становится проблемой человека в целом. И наоборот: переживания душевные сказываются на физическом состоянии.

Чтобы понять это взаимодействие, пусть на примере того же гастрита, надо знать, что конкретно происходит во время стресса. Пока вы злитесь на начальника или собственную свекровь, в желудке происходит спазм капилляров слизистой оболочки. Это ведет к тому, что на стенках желудка перестает выделяться защитная слизь, и он становится абсолютно открытым для желудочного сока (соляной кислоты), который начинает разъедать стенки желудка, а это уже прямой путь к его болезням.

Панацеей в данном случае могут стать абсолютное спокойствие и безмятежность. Но современная жизнь вряд ли позволит нам такое. Хорошо помогает справиться со стрессом (а заодно и успокаивает желудочные боли) настой ромашки, пейте его каждый вечер перед сном. Откройте для себя такие медитативные практики как йога, пилатес – они учат гораздо спокойнее воспринимать жизненные проблемы.

Искусство быть милой

Всю жизнь я была такой – суровой, серьезной дамой. А хочется стать милой и легкой, мягкой и нежной! Советов «как стать стервой» в книгах, Интернете теперь много. Но как же стать милой? Никто не объясняет. Ведь можно, наверное, измениться. Как вы считаете?

Бородина Н.Е. , г. Москва

Конечно, меняться не просто можно, но иногда даже нужно! Первым делом, решите для себя, что именно вы хотите и зачем вам это надо. То есть зачем вам быть милой, нежной, мягкой и легкой? Возможно, вы уже такая, но живете под маской серьезности-суровости. Так снимите же скорее свою маску и покажите всему миру, как вы чувствительны, эмоциональны! Внешне такие качества проявляются через взгляд и улыбку, через интонации, жесты и позы. Поэтому каждый день тренируйтесь дома перед зеркалом. Каким будет, например, ваш взгляд, если вы удивлены, обрадованы, огорчены, испуганы или злитесь? «Примеривайте» к себе как можно больше различных эмоций. Затем переходите к практике при общении с людьми. Наблюдайте за своими ощущениями, реакцией окружающих и хвалите себя за успехи. Общаясь с людьми и применяя полученные во время тренировок навыки, помните вот о чем.

- Очень важно, чтобы смысл ваших слов совпадал с эмоциональной тональностью. Люди ценят искренность в общении, поэтому не бойтесь говорить и о своих чувствах.
- Обратите внимание на то, как внешне выражают эмоции другие. Чтобы совершенствоваться в проявлениях эмоциональности, вы еще должны научиться определять состояние людей по их внешнему виду, по взглядам и жестам. Поэтому будьте внимательны к окружающим, делайте им комплименты, выражайте свою заботу. Например: «Мне кажется, вы чем-то расстроены. Я могу вам помочь?»

Чтобы стать милой, нравиться окружающим, надо в первую очередь понравиться себе. А для этого, возможно, придется изменить стиль жизни. Но если вам очень хочется, то у вас обязательно все получится.

МОРКОВНЫЕ КОМПРЕССЫ ОТ ЯЗВЫ

Когда-то я, по совету одной женщины, вылечила у мамы трофическую язву следующим образом.

Надо взять свежую, не очень большую морковку. Очистить ее, вымыть кипяченой водой. Затем натереть ее на терке, желательно пластмассовой, так же хорошо вымытой. Капнуть туда 3–5 капель (можно больше) рыбьего жира, перемешать. На язву положить стерильный бинтик в 2–3 слоя и выложить на него приготовленную кашицу. Сверху закрыть компрессной бумагой или полиэтиленовой пленкой и перевязать бинтом. Оставить на ночь и ходить весь следующий день до вечера с этой повязкой, а на ночь все поновому. Делать каждый день до заживления раны.

Я маме сделала процедур десять или чуть больше, рана затянулась и больше никогда не возобновлялась.

Куприковой Л. И., Узбекистан, г. Ташкент

БОЛЬ СНЯЛ ЛУК

Болели у меня косточки на ногах, около большого пальца.

Так сильно кололо, что не хватало терпения. И одна знакомая посоветовала мне такое лечение:

синий лук натереть на терке, наложить на кусочек марли, сложенной в два слоя, и прикладывать к каждой косточке, закрепив пластырем; сверху надеть на ноги целлофановые мешочки, чтобы не испачкать простынь, и так спать до утра. Утром ноги вымыть, обсушить и смазать десятипроцентным йодом. Повторять каждый день в течение месяца.

У меня после курса лечения косточки не исчезли полностью, но болеть перестали, а прошло с тех пор уже 6 лет.

Зайцева Л.Д., г. Самара

ЛУКОВАЯ МАЗЬ

При болях в суставах и пояснице очень хорошо помогает луковая мазь. Готовить ее не трудно, а действует она лучше разрекламированных мазей.

Я это проверила не себе, поэтому и советую всем читателям.

Чтобы приготовить мазь, возьмите 5 луковиц среднего размера, 8 ст. л. растительного масла и 3 ст. л. пчелиного воска. Лук измельчите, и пожарьте вместе с маслом и воском, слегка помешивая, в течение 45 минут, пока лук не станет светло–коричневым. Смесь процедите, отожмите жидкость ложкой и остудите.

Использовать мазь и того проще: просто интенсивно втирайте ее в поясницу или больные суставы. Кстати, этой мазью при многократном использовании можно избавится от ревматизма.

Павлова Л. Д., г. Тосно

САМАЯ ВКУСНАЯ МИКСТУРА

Ларингит - очень неприятное заболевание, и для его лечения врачи обычно выписывают таблетки и микстуры.

Но я знаю, как избавиться от этого заболевания очень простым и доступным каждому способом.

Приготовьте стакан морковного сока и добавьте в него несколько ложек меда. Принимайте такую микстуру по столовой ложке 4–5 раз в день.

С помощью этого рецепта успешно лечатся все наши знакомые, недовольных нет. Медово-морковная микстура очень вкусная, даже детям она нравится. Поэтому рекомендую ее всем читателям любимой газеты. Помогает она не только при ларингите, но также при кашле, насморке и прочих простудных неприятностях.

Иваненко Николай, г. Иваново

МЕДОВЫЕ ПРИМОЧКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Мое зрение стало ухудшаться около трех лет назад. Я сама это заметила и не удивилась словам врача о том, что у меня прогрессирует близорукость.

Знала, что этот процесс через некоторое время уже нельзя будет контролировать, а заказывать год от года все более сильные очки не хотелось. Поэтому стала искать народные средства. На глаза попался один индийский рецепт:

1 ч. л. меда прокипятить 2 минуты в стакане воды, остудить и делать из нее примочки на глаза на 20 минут 2 раза в день, утром и вечером. Эту же воду нужно закапывать в каждый глаз по 2 капли утром и вечером.

Не могу сказать, что мое зрение стало лучше, но что оно уже не ухудшается - это точно, да и глаза теперь не так устают.

Зуева Ирина, г. Москва

ГОРЧИЧНОЕ ТЕСТО

Уже много лет в нашей семье бытует рецепт горчичного теста для компрессов.

Мы используем его для лечения отита и воспаления тройничного нерва.

Для приготовления компресса надо взять 1 ст. л. (для детей я беру 1 ч. л.) сухой горчицы и 2 ст. л. муки и замесить тесто на теплой кипяченой воде. Положить его на тряпочку. Помазать больное место растительным маслом, а затем обложить тестом в тряпочке, сверху обвязать шерстяным платком и оставить так до утра. Как правило, утром уже никакой боли нет. Но можно сделать компресс и еще раз – на ночь.

Выговорова Н.С., г. Саратов

Для серьезных отношений

Мне 57 лет, рост 175 см, инвалид 1-й группы по зрению. Познакомлюсь с женщиной от 55 до 58 лет для серьезных отношений.

Адрес: Кумейка Евгению Федоровичу, 357106, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Апанасенко, д. 11, кв. 90. Тел. 8-928-827-49-87

Создадим семью

Мне 53 года, по гороскопу Водолей (год Собаки). Хочу познакомиться с мужчиной-инвалидом до 70 лет для семейной жизни.

Адрес: Дмитриевой Татьяне Александровне, 356411, Ставропольский край, Благодарненский р-н, с. Шишкино, Зеленый пер., д. 11

Добрая и верная

Хочу найти вдовца 65-75 лет без вредных привычек и материальных проблем. Я вдова, за 65 лет, но выгляжу на 55. Обаятельная, чистоплотная, ухоженная. Люблю уют, путешествия, театр, музыку. Люблю готовить, шить. Добрая и верная.

Адрес: Анна Ивановна, г. Тверь, сот. тел. 8-904-025-87-55

Душа плачет

Мне 75 лет, жена умерла, дети обеспечены, живут отдельно в Москве, а я в Крыму, в г. Керчи. У меня свой дом у моря. За домом ухаживает нанятый человек. Очень тяготит одиночество, душа плачет. Может, есть где-то добрая порядочная женщина моего возраста, которая тоже одинока и нуждается в общении. Будем жить душа в душу и радоваться.

Адрес: Карталову И.И., 119620, г. Москва, Солнцево, ул. Щорса, д. 2, кв. 248. Тел. 8-915-330-39-24

Душа не стареет

Одиночество – это душевная болезнь. Чтобы ее вылечить, нужна вторая половинка. И кто сказал, что в 68 лет нельзя быть счастливой? Ведь душа не стареет. Только тишина, тоска, одиночество разрывают душу. Для серьезных отношений желаю познакомиться с простым, честным, заботливым, трудолюбивым, непьющим вдовцом. Вам 68-72 года, рост 175-180 см, вы русский, из г. Саратова или Саратовской области. Хорошо, если умеете водить автомобиль и любите природу, землю. От моей дачи до Волги ехать 10 минут – и можно ловить рыбу. Я вдова, рост 173 см, стройная, веду здоровый образ жизни. Ценю верность, надежность, не терплю ложь.

Адрес: Абросимовой Татьяне Георгиевне, г. Саратов, ул. Перспективная, д. 23, кв. 15. Тел. 8-927-913-75-04

Осталась одна

Взрослые дети далеко, живут со своими семьями. А мне хотелось бы встретить доброго, порядочного, заботливого одинокого мужчину 65-75 лет, ростом до 175 см. Вы желательно из г. Краснодара или Краснодарского края. Мне 65 лет, рост 168 см. Внешне симпатичная, общительная, заботливая, добрая и верная.

Иванкова Валентина Петровна, г. Краснодар, тел. (для СМС) 8-928-419-33-24

У самого Черного моря

Военный пенсионер, 80 лет (167-60). Не пью и не курю, по возможности веду здоровый образ жизни, и все же годы дают о себе знать. Русский, православный, детей нет. Живу на берегу Черного моря в курортном городке, в благоустроенной квартире на 3-м этаже (нет только лифта). Без материальных проблем. Познакомлюсь с одинокой пенсионеркой, доброй, хозяйственной, со спокойным характером, русской, православной. Возраст – ближе к моему (дети войны).

Адрес: Гребеневу Петру, 353475, Краснодарский край, г. Геленджик, ул. Грибоедова, д. 23, кв. 28. Тел. 8-964-906-27-29

Надеюсь на взаимопонимание

Для поддержки, взаимопонимания и совместной жизни познакомлюсь с мужчиной-инвалидом. Вы невысокого роста, с доброй душой и чутким сердцем, непьющий и несудимый. Мне 59 лет, инвалид детства (физический недостаток), русская, по гороскопу Близнецы.

Адрес: Безгодовой Ф.М., 650903, Кемерово, п. Кедровка, ул. Стахановская, д. 236, кв. 21. Тел. 8-903-047-52-88

Буду хорошей женой

В свои 70 лет молода душой и сердцем. Буду хорошей женой, хозяйкой, медсестрой. Отдам всю любовь и заботу мужчине, который отнесется к женщине не как к домработнице, а как к другу. В трудную минуту не оставлю, умею делать все. Если у вас есть потребность заботиться о той, которая будет рядом, доверять ей, звоните. Предпочтение – мужчине, овдовевшему недавно.

Адрес: Пропп Лилии Сергеевне, 347811, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, Коммунистический пер., д. 92, кв. 26. Тел. 8-863-657-42-43

Травник с умелыми руками

Совсем одинокий мужчина, 65 лет (168-75), без вредных привычек. Умелые руки, травник со стажем, строю бани и прочее. Познакомлюсь с женщиной полной, одинокой, страдающей заболеванием витилиго. Для серьезных отношений.

Юрий Анатольевич, г. Тверь, тел. 8-903-808-63-78

Поживем для себя

Мне 61 год, слегка полновата, имею инвалидность (общее заболевание). Очень уважительная, добрая, люблю правду и от окружающих требую того же. Не пью и не курю. Хочу встретить близкого по духу мужчину до 68 лет. Жадных, судимых и пьющих прошу не беспокоить. Я хочу прожить оставшуюся жизнь в уважении, взаимопонимании, без ссор и ругани. Что нам еще нужно? Дети взрослые, самостоятельные, а мы будем друг для друга.

Любовь, г. Оренбург, тел. 8-922-625-30-74

Будем помогать друг другу

Вот уже 5 лет я вдова. Русская, 64 года, рост 164 см, нормальной полноты, по гороскопу Водолей. Аккуратная, заботливая, верная, без вредных привычек. Инвалид 3-й группы (внешне незаметно). Симпатичная, работала медсестрой. Люблю семейный уют. С мужем прожили 41 год в любви и согласии, воспитали двоих детей. Дочь давно живет в Германии. Хотелось бы встретить одинокого мужчину до

75 лет, надежного, не жадного, не корыстного. Если есть 2-3-я группа инвалидности, не страшно. Будем помогать друг другу. Вы желательно из Воронежа, Липецка, Московской или Курганской области. Обязательно с жильем, так как у меня своего жилья нет. Согласна только на серьезные отношения.

Адрес: 397900, Воронежская обл., г. Лиски, п/п 236957

Вы добрая и заботливая

Мне 63 года, вдовец, не пью и не курю, все умею делать. Люблю пешие и лыжные прогулки, вообще природу. Одна беда - стали болеть суставы осенью и весной, а зимой беспокоит бронхит. Хочется познакомиться с одинокой пенсионеркой лет 58, которая профессионально разбирается в лечении травами. Пробовал заниматься этим сам, но не хватает знаний. Надеюсь на встречу с доброй и заботливой женщиной. Сам я человек благодарный.

Адрес: Виктору Ивановичу, 610011, г. Киров, ул. Сутырина, д. 12, кв. 13. Тел. 8-922-913-43-60

Разве может сердце без любви?

Мне 58 лет (165-68), по гороскопу Стрелец, по жизни – тоже «огонь». Образование высшее медицинское, умелые руки. С мужем развелась, прожив 25 лет, так как не появилось с годами душевного единения, доброты и теплоты с его стороны. Хочется встретить добропорядочного умного мужчину, способного на чувства. Разве может сердце без любви, независимо от возраста? Я имею в виду духовную любовь – главную в жизни, которая и лекарство самое сильное, и счастье самое большое.

Надежда, тел. 8-963-030-71-92

Где же ты?

Симпатичный парень, 24 года. Почти все говорят, что выгляжу моложе. Инвалид первой группы с рождения (перспектива на восстановление большая). Хожу дома с поручнями, на улице – в коляске. Обслуживаю себя во многом сам. Люблю готовить, слушать музыку. Много времени провожу в Интернете, так как в реальности общаться особенно не с кем, кроме родителей. Интима не было. Надеюсь встретить девушку, которая принимала бы меня таким, какой я есть, и я ее тоже. Очень хочется найти свою вторую половинку. Где ты?

Адрес: Малинову Михаилу Михайловичу, 429700, Чувашия, п. Ибреси, ул. Кооперативная, д. 23, кв. 2. Тел. 8-908-304-23-69

Давайте переписываться!

Я невысокая, внешне приятная, 59 лет. Добрая, заботливая, домашняя. Медик, работаю (пенсия небольшая), дети живут отдельно. Хотела бы познакомиться с непьющим, несудимым, надежным мужчиной от 52 до 60 лет. Пока для дружеской переписки, а в дальнейшем – по обстоятельствам. Брак не исключаю. Вы желательно из г. Саратова. Прошу выслать фото, обещаю вернуть.

Адрес: Черных Ольге Васильевне, 410019, г. Саратов, 2-й Магнитный проезд, д. 48, кв. 43. Тел. 8-917-219-35-31

Не с кем любоваться красотой

Очень хочу найти друзей и подруг, желательно из Санкт-Петербурга или Ленинградской области, чтобы встречаться и вместе проводить время. Я одинокая пенсионерка, 60 лет, стройная, синеглазая, по гороскопу Близнецы, без детей. Характер спокойный. Люблю Санкт-Петербург, но не с кем полюбоваться его красотой. У нас с любимым городом даже день рождения в один день. Если кому-то тоже одиноко, пишите, буду очень рада!

Адрес: Зое, 188663, Ленинградская обл., п. Кузьмоловский, а/я 22

Познакомлюсь с доброй женщиной

Дочке 4 года, и так сложились обстоятельства, что нам негде жить. Я молодая, хозяйственная, без вредных привычек, отзывчивая. Денежных трудностей нет, прописка подмосковная. Познакомлюсь с доброй женщиной, которой одиноко или нужна посильная помощь в обмен на проживание (без претензий на жилье). Мужчин прошу не беспокоить!

Адрес: Олесе, 141100, Московская обл., г. Щелково, ул. Комсомольская, д. 9-11, кв. 16. Тел. 8-926-603-03-31

Главное – душевность и понимание

Честный, порядочный, надежный, без вредных привычек, серьезный и хозяйственный. Мне 23 года, инвалид 2-й группы (сосуды), внешне ничего не заметно. Живу с родителями, собственного жилья нет. Увлекаюсь астрономией, компьютерными технологиями, научной фантастикой, советской эстрадой. Буду рад знакомству с девушкой от 18 до 25 лет, серьезной, скромной, хозяйственной, без вредных привычек и детей. Приятно, если девушка симпатичная. Но главное – душа, и чтобы девушка воспринимала меня таким, каков я есть.

Адрес: Затухиной Галине Николаевне (для Вадима), 391300, Рязанская обл., г. Касимов, д/в

Не теряю надежды

Хорошего мужчину в наше время найти очень сложно. Слишком много пьющих, да и работать не хотят. Но я не теряю надежды встретить одинокого мужчину с добрым сердцем, чтобы он стал другом и мужем, хозяином в маленькой квартирке. Внешность и образование значения не имеют, красота должна быть в душе. Вы непьющий и несудимый. Я простая русская женщина, 65 лет, рост 160 см. Есть небольшой физический недостаток – хожу с тросточкой после инсульта. Живу скромно на маленькую пенсию. Дети живут отдельно.

Адрес: Михайловой Галине Николаевне, 630033, г. Новосибирск-33, ул. Чигорина, д. 20-1, кв. 2. Тел. 8-913-200-13-44

Отзовись, моя половинка!

Скромный, порядочный, нежадный мужчина. Мне 54 года (167- 60), детей нет. Женат был всего 10 лет, 6 лет как вдовец. Инвалид 2-й группы, но в огороде все делаю сам. Инвалидность у меня по опорно-двигательному аппарату. Хожу с палочкой. Хочу познакомиться с женщиной, которая поняла бы меня. Мы бы прожили вместе всю оставшуюся жизнь. Жилье есть. Отзовись, моя вторая половинка!

Адрес: Кравцову Виктору Ивановичу, 397681, Воронежская обл., Петропавловский р-н, с. Березняги, ул. Мира, д. 252

Если вы любите детей

Мне 28 лет (170-58), дочке 2 годика, отец ее погиб 3 года назад. Для создания семьи хотела бы познакомиться с надежным, серьезным мужчиной до 40 лет, без вредных привычек, которому мой ребенок будет только в радость.

Екатерина, Ярославская обл., тел. 8-920-124-90-03

Одной плохо

Вдова, 56 лет (165-75). Хочу через нашу газету найти порядочного, доброго мужчину для семейной жизни. Одной плохо, не с кем даже поговорить. Живу в сельской местности, не богата, но и не бедна. Есть свой дом, огород, живность – все для жизни, но не хватает второй половинки. В свободное время вяжу, шью.

Адрес: Татьяна, Ростовская обл., тел. 8-928-627-04-51, звонить с 18:00 до 20:00

Ищу тебя давно

Мне 33 года, детям 5 и 7 лет. Ищу мужчину 25-40 лет без вредных привычек. Если у вас тоже дети, это хорошо. Надеюсь, что найду свою вторую половинку, которую очень долго ищу.

Наталья, Ленинградская обл., тел. 8-953-161-23-87

Зимой – лыжи, летом – дача

Мне 56 лет, вдова, средней полноты, по гороскопу Рак (год Козы), без вредных привычек. Стараюсь вести здоровый образ жизни. Зимой – лыжи, летом люблю работать и отдыхать на даче. Буду хорошей хозяйкой и верной женой. Хочется встретить мужчину 56-65 лет, внимательного, доброго, работящего, непьющего и нежадного. Пока – для дружбы, чтобы коротать длинные зимние вечера.

Челябинская обл., тел. 8-961-787-83-77

Жду свою единственную

Мне 42 года, инвалид 2-й группы. В детстве перенес менингит, у меня поражение центральной нервной системы, но угрозы для других не представляю. Иногда подрабатываю, собираю ягоды и травы, немного разбираюсь в грибах. Люблю природу. Я добрый, симпатичный, стройный, рост 180 см, по гороскопу Близнецы. Очень надеюсь встретить ту самую – симпатичную, нежную, ласковую женщину без детей, согласную на переезд ко мне. Чтобы она была хорошей хозяйкой, чтобы понимала меня и никогда бы не предала. Звонить можно вечером.

Адрес: Московцеву Игорю Геннадьевичу, 357703, Ставропольский край, г. Кисловодск, ул. Белореченская, д. 15. Тел. 928-335-28-80

Добрый, честный, трудолюбивый

Одинокий мужчина, 47 лет (183-69), инвалид 2-й группы, москвич. Без вредных привычек, веду здоровый образ жизни. Добрый, трудолюбивый, честный. Домосед, женат не был. Познакомлюсь со скромной женщиной из провинции близкого возраста. Дети – не помеха. При взаимной симпатии – брак.

Адрес: Архипову Евгению Александровичу, 119146, г. Москва, Комсомольский пр., д. 30, кв. 71

Люблю уют

Мне 40 лет, высокая, стройная, симпатичная. Серьезная, домоседка. Воспитываю сына 7 лет. Люблю уют. Занимаюсь огородом, вяжу. Познакомлюсь с порядочным, надежным неженатым мужчиной без вредных привычек, добрым, стройным, хозяйственным, несудимым.

Адрес: Исуповой Светлане, Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Комсомольская, д. 14А, кв. 22. Тел. 8-917-388-55-43

Ласковая и заботливая

Одинокая женщина ищет одинокого мужчину, желательно непьющего, порядочного, серьезного. Мне 55 лет, блондинка, полненькая, образование медицинское. Ласковая, нежная, заботливая.

Адрес: Комаровой Валентине Ивановне, 196247, г. Санкт-Петербург, Ленинский пр., д. 147, корп. 2, кв. 159. Тел. 8-921-555-21-65

Познакомлюсь с православным мужчиной

Мне 35 лет, рост 180 см, православная, работаю в храме в должности звонаря и певчей. Познакомлюсь с православным мужчиной до 50 лет, добрым, ответственным, без особых проблем. Любовь к животным обязательна (у меня собака и кошка).

Новосельцевой Д., 115432, г. Москва, д/в

Ищу вторую половинку

Блондинка, 41 год (160-62), разведена, по гороскопу Близнецы. Без вредных привычек, добрая, искренняя, хозяйственная. Люблю готовить. Увлекаюсь искусством, кино Индии. Воспитываю 9-летнего сына-инвалида. Для брака познакомлюсь с порядочным мужчиной, великодушным, некурящим и непьющим.

Адрес: Мороз Татьяне Алексеевне, 247760, Беларусь, Гомельская область, г. Мозырь, г/п, а/я 80, тел. +375-29-239-20-83.

Мечтаю о настоящей семье

Возможно, «Лечебные письма» помогут родиться новой семье и моему первенцу. Совершенно нормальная молодая женщина, 36 лет, веду здоровый образ жизни. Ищу мужчину, который мечтает о семейной жизни.

Адрес: Ивановой, 143985, Московская обл., г. Железнодорожный, ул. Ленина, д. 6, кв. 2. Тел. 8-910-476-53-70

Встретимся, поговорим!

Мужчина, 44 года, инвалид 2-й группы по общему заболеванию (миопатия век). «Я не прекрасен, может быть, наружно, зато душой красив наверняка». Стану другом, хорошим собеседником для женщины, которая страдает от одиночества. Вы не старше 50 лет, живете в Москве или Подмосковье (желательно по Октябрьской ж/д). Звонить можно после 20 часов, спросить Сашу.

Адрес: Александру, 141570, Московская обл., Солнечногорский р-н, п. Менделеево, ул. Институтская, д. 9, кв. 4. Тел. 8-985-249-77-61

Хочу найти друзей

У меня нет родственников в деревне, и дачи тоже нет. Была бы очень рада познакомиться с людьми, живущими не в крупных городах. Хотелось бы переписываться, обмениваться рецептами, советами! Думаю, любимая газета поможет мне в этом.

Адрес: Баскановой Юлии, 625053, г. Тюмень, п/о 53, д/в

БОЮСЬ ПОТЕРЯТЬ НОГУ

Дорогие люди, молю о помощи. У меня диабетическая стопа, а 4 дня назад появилась чернота на безымянном пальце ноги. Врачи сказали, что начинается гангрена, но можно попробовать ее полечить. А чем лечить, не сказали. Я живу в деревне, ездить в город накладно. Помогите, добрые люди, если кто знает лечение!

Адрес: Григорович Людмиле Михайловне, 675505, Амурская обл., Благовещенский р-н, с. Усть-Ивановка, ул. Новая, д. 2, кв. 1

МЕТАСТАЗЫ В ПЕЧЕНИ

Мне сделали операцию, удалили желудок. Метастазы пошли в печень. Если кто подскажет, какими средствами лечиться, буду очень рад.

Адрес: Смирнову Сергею Николаевичу, 346553, Ростовская обл., Усть-Донецкий р-н, х. Апаринский, ул. Социалистическая, д. 89

БЕСПОКОЯТ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

С детства у меня головные боли. В 30 лет определили диагноз: венозная дисфункция сосудов головного мозга правого полушария. Сейчас мне 46 лет, со своей болячкой справиться никак не могу. Голова разогревается, как печка. Нарушен отток крови. Внутричерепное давление повышено с детства. Пить таблетки не хочется. Но если сильный приступ, пью обезболивающее и препарат от давления. Приступ может снять дочка массажем головы и воротниковой зоны. Но она же не все время со мной! Буду очень благодарна за совет.

Адрес: Еремеевой Елене, 450112, Республика Башкортостан, г. Уфа, Шкаповский пер., 8-15

РЕДКАЯ БОЛЕЗНЬ

Мне 54 года, диагноз с 1992 года - акромегалия и микроаденома гипофиза. Болею примерно с 1984 года. Уровень гормонов (СТГ, соматомедина) выше нормы почти в 2 раза. Прошу откликнуться имеющих информацию о таком заболевании или опыт лечения без хирургического вмешательства.

E-mail: kpg3029@ro.ru.
Тел. 8-908-860-32-65

МАМА НЕ СПИТ ОТ БОЛИ

Маме 71 год, всю свою нелегкую жизнь трудилась не покладая рук, работала в колхозе дояркой, вырастила нас, троих дочерей. И сейчас работает на огороде, по дому. Больше всего ее мучают коленные суставы, а деревенька далеко от города, врача нет. Передвигается мама только с палочкой, приходится принимать и обезболивающие – спать от болей не может. Желудок, печень и почки тоже дают о себе знать. Прошу вас поделиться рецептами. Я так хочу, чтоб наша дорогая мамочка почувствовала хоть какое-то облегчение! Еще прошу всех, кто может, поставить свечи о здравии раба Божьего Олега и помолиться об избавлении его от алкоголизма. Это мой муж, я уже устала бороться.

Адрес: Матвеевой Л.Н., 152610, г. Углич, ул. Бахарева, 25

НАДО РАСТИТЬ СЫНА

Мне 28 лет, с потерей близкого человека начала болеть. Диагнозы такие: дискинезия желчного пузыря, синдром раздраженного кишечника, аритмия, остеохондроз шейного отдела позвоночника. Особенно беспокоят постоянная боль в висках, частое расстройство кишечника (хотя с микрофлорой все в порядке), низкое давление (90 на 60). Бывает, холодеют руки и все тело, кружится голова, меня трясет. А раньше болела только простудой. Буду рада любому совету, ведь мне еще надо растить сына.

Адрес: Щелоченко Елене, 353303, Краснодарский край, Абинский р-н, ст. Холмская, ул. Народная, д. 76

ВРАГУ НЕ ПОЖЕЛАЕШЬ...

Я пенсионер 1937 года рождения. В 2006 году мне сделали операцию из-за аденомы, а в 2011 году – из-за грыжи. Через месяц грыжа снова вышла, и были такие боли, что врагу не пожелаешь. Спасали уколы. Теперь снова предлагают операцию, но я боюсь после всего, что перенес. Кто подскажет, как обойтись без операции? Может, есть травы, специальное питание?

Адрес: Суслову Л.Д., 357906, Ставропольский край, Советский р-н, с. Нины, Прикумский пер., д. 22

Список рецептов, опубликованных в номере

РАК ГРУДИ

Люди добрые, помогите! У меня рак груди (2б, 3). Операция по удалению груди была в 2005 году. Все было нормально. А сейчас метастазы пошли на легкие. Жду ваших советов или рецептов. Будьте здоровы!

Адрес: Комратовой Галине Петровне, 453010, Башкортостан, Кармаскалинский р-н, ст. Карламан, ул. 60 лет Октября, д. 63, кв. 6

НЕ ХОЧУ НА ОПЕРАЦИЮ

Мой диагноз опухолевидное образование ротоглотки справа. Очень прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто знает о таком заболевании. Предлагают операцию, но хочу обойтись без нее.

Адрес: Пичугиной Надежде Петровне, 690087, г. Владивосток, ул. Луговая, д. 65, кв. 38. E-mail: pichugina48@mail.ru

УСТАЛА БОЛЕТЬ

Мне 74 года, потеряла мужа и старшего сына, с тех пор болею. Младший сын после тяжелых травм инвалид 3-й группы, и я тоже. В 2006 году обнаружили злокачественное образование вульвы, 20 раз облучали. Теперь лучевой цистит, гипертрофия слизистой уретры. Еще высокий холестерин и много других заболеваний. Очень беспокоят дисбактериоз кишечника, боли в животе и грибок кандида (язык белый, печет). Никакого эффективного лечения нет – онкология и возраст. Я очень устала и боюсь жить.

Адрес: Давыдовой Людмиле Павловне, 182100, Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Ботвина, д. 11, корп. 3, кв. 36

ХОЖУ С ТРУДОМ

В 58 лет у меня распространенный остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами во всех отделах, спондилоартроз, дегенеративный стеноз с компрессией корешков. В 2011 году неудачно упала, и теперь постоянное нестерпимое жжение в позвоночнике. Колет и дергает, будто нарывает. Боль от поясницы отдает в ноги, и они немеют. Хожу только с палочкой, чаще лежу и не могу смириться. До болезни активно занималась зарядкой, много трудилась на даче и дома. Еще у меня гастрит и синдромом раздраженного кишечника. От лекарств совсем разболелась, сплю только со снотворным. Очень надеюсь на ваши рецепты, советы.

Адрес: Крыловой Галине Николаевне, 188760, Ленинградская обл., г. Приозерск, ул. Чапаева, д. 37, кв. 64

ШУМ В УШАХ И ГОЛОВЕ

Днем и ночью шум и звон в ушах, в голове. Из-за бессонницы хожу целый день с больной головой. Выписанные таблетки не помогают, да я стараюсь их не пить, потому что была язва двенадцатиперстной кишки. Принимала чеснок, прополис, мед, но никакого результата. Может, кто болеет так же и напишет мне? Очень буду благодарна.

Адрес: Сердюковой Лидии Ивановне, 344091, г. Ростов-на-Дону, пр. Стачки, д. 223/3, кв. 46

КАНДИДОЗ ЯЗЫКА

Мне 68 лет, вот уже второй год мучаюсь от болей во рту. Диагноз хронический кандидоз зыка. Язык жжет, щиплет от холодного и горячего. Даже зубы не могу нормально почистить – сильно щиплет. Если у кого-то была такая болезнь, дайте совет, рецепт, очень прошу! Врачи говорят, что сейчас такое у многих из-за ослабленного иммунитета. А как жить, если ни поесть, ни попить? Это просто мука.

Адрес: Богатовой Галине Ивановне, 456900, Челябинская обл., г. Бакал, ул. Октябрьская, д. 4, кв. 11

ИЩЕМ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

У мужа болезнь Паркинсона. Он выпил килограммы таблеток, а улучшений нет. У меня опухоль на почке, и врач настаивает на удалении одной почки. Кроме того, многоузловой зоб, гипотиреоз и камни в желчном пузыре (16 и 18 мм). Опять сказали, что надо срочно удалять почку, а затем и желчный пузырь. Но ведь это не выход – вырезать органы! А что дальше? Может, кто-то вылечился народными методами? Умоляю вас помочь мне и мужу.

Адрес: Самойловой Марии Андреевне, 655017, Хакасия, г. Абакан, ул. Трудовая, д. 43, кв. 84. Тел. 8-923-212-75-39

ЗАМУЧИЛА ГРЫЖА

Дочке 34 года, у нее обнаружили грыжу в крестцовом отделе позвоночника. Вся обезболивающая терапия дает лишь временное облегчение. Прочитала, что помогает трава грыжник, но достать ее нигде не смогла. Очень прошу вас помочь дочке!

Адрес: Павлоградской Тамаре Леонтьевне, 353740, Краснодарский край, ст. Ленинградская, ул. Жлобы, д. 66, кв. 1. Тел. (дом.) 8861-457-25-11

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №9 (249)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».
Все права защищены.

Отпечатано в типографии ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Санкт-Петербургский газетный комплекс», 198216, г. Санкт-Петербург, Ленинский пр., 139.
Подписано к печати 17.04.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 30 апреля.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ №1011. Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ИТАР-ТАСС», РИА Новости, «Русский фотобанк».
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

